菩提道次第广论讲记

（三）

宗喀巴大师　造

法尊法师　译

益西彭措堪布　编述

免费结缘，非卖品，

禁止用作任何商业用途。

《菩提道次第广论》讲记第三册（目录兼科判表） 【表 15】

菩提道次第广论讲记

- 引言
- 正论
  - 名义
  - 论义
    - 造论支分
    - 菩提道次引导
      - 为显其法根源净故开示造者殊胜
      - 令于教授起敬重故开示其法殊胜
      - 如何讲听二种殊胜相应法
      - 如何正以教授引导学徒之次第
        - 道之根本亲近善知识轨理
        - 既亲近已如何修心次第
          - 于有暇身劝取心要
          - **如何摄取心要之理**
            - **于道总建立发决定解【接 表16】**
            - 正于彼道取心要之理
              - 于共下士道次修心
                - 正修下士意乐
                  - **发生希求后世之心** ---------------------------------- **【接表17】**
                  - 依止后世安乐方便
                    - **趣入圣教最胜之门净修皈依**
                      - **由依何事为皈依因**
                      - **由依彼故所皈之境**
                      - **由何道理而正皈依** **【接表20】**
                      - 既皈依已所学次第
                      - 总结
                    - 一切善乐所有根本发深忍信 **【见第四册】**（既皈依已所学次第、总结、一切善乐所有根本发深忍信）
                - 发此意乐之量
                - 除遣此中邪执 **【见第五册】**（发此意乐之量、除遣此中邪执）
              - 于共中士道次修心 **【见第六册】**
              - 于上士道次修心 **【见第七册】**
  - 末义
- 后跋

第三册【表16】

如何摄取心要之理

- 于道总建立发决定解
  - 三士道中总摄一切至言之理
    - 一切至言摄于成办二种利义之理 ---1
    - 一切至言摄入三士道法类之理
      - 成办增上生的至言摄入下士道 ---3
      - 成办决定胜的至言摄入中、上士道
        - 成办解脱的至言摄入中士道 ---5
        - 成办一切种智的至言摄入上士道
    - 三士名称的出处 ---9
    - 断除疑惑 ---11
  - 显示由三士道如次引导之因相
    - 显示何为由三士道引导之义
      - 下、中士道为上士道支分之理 ---12
      - 修习下、中士道后，理应趣入上士道 ---14
      - 答辩 ---16
    - 如是次第引导之因相
      - 正明因相
        - 入波罗蜜多道次第引导之因相
          - 为入大乘而需共下共中二道之理
            - 入大乘之门乃菩提心 ---17
            - 真实发心需要共下共中二道
              - 发心之方便 ---18
              - 发心的胜利
              - 对胜利发起欲得也需共下、共中二道
              - 真实修习发心时也需共下、共中二道
              - 菩提心仪轨的集净也需共下、共中二道
              - 教诫须爱惜下、中士法类为发心支分之理
          - 上士道之正行
            - 受取菩萨净戒律仪的次第与修理 ---24
            - 受已如何学习的次第与道理
          - 三士道可摄于三学、二种资粮之中 ---27
        - 入密乘次第引导之因相
          - 必须趣入密乘之理 ---29
          - 不堪能者唯应修显宗
          - 入密次第
        - 建立菩提道体系的依据 ---32
      - 所为义
        - 真实 ---35
        - 宣说须依次第引导修心的根据 ---38
- 正于彼道取心要之理 【接表17】

第三册【表17】

正于彼道取心要之理

- 于共下士道次修心
  - 正修下士意乐
    - 发生希求后世之心
      - 思惟此世不能久住忆念必死
        - 未修念死所有过患
          - 总说粗细常执是第一衰损之门 --------------------------------47
          - 障碍希求后世之理
          - 修善无力且混杂恶因
          - 虽修后世之义但不能遮止延缓之理
          - 由常执生起猛利贪嗔之理
          - 由常执产生恶行之理
        - 修习胜利
          - 有大利益
            - 比喻 --54
            - 喻义
            - 教证
          - 念死无常是一切圆满之门 --59
          - 无常并非浅法也非略修之法 ---------------------------------------61
        - 当发何等念死之心
          - 非此处所指的念死之心 --65
          - 所应发起的念死之心 --65
        - 修念死理
          - 思决定死
            - 思惟死主决定当来此复无缘能令却退
              - 思惟任受何身，定皆死亡 ----70
              - 思惟任住何境，定皆死亡
              - 思惟任处何时，定皆死亡
              - 思惟无缘遮止死亡
            - 思惟寿无可添无间有减
              - 以教理成立 -----------------------------78
              - 以比喻说明
              - 劝诫勿贪现世 ---------------------------84
            - 思惟生时亦无闲暇修行妙法，决定当死 -----------86
            - 决断必须修行正法 --------------------------------------89
          - 思惟死无定期 ------------------------ 【接表18】
          - 思惟死时除法之外、余皆无益
          - 摄义 ---
      - 思惟后世当生何趣、二趣苦乐**【接表19】**
    - 依止后世安乐方便 **【接表20】**
  - 发此意乐之量 **【以下第五、六、七册】**
  - 除遣此中邪执
- 于共中士道次修心
- 于上士道次修心 --------------

修念死理

- 思决定死
- 思惟死无定期
  - 日日须发今日必死之心
    - 总说 ---90
    - 执今日不死的过患
    - 执今日必死的利益
    - 总结
  - 思惟死无定期的三种因相
    - 思惟南赡部洲的寿量无定 ---94
    - 思惟死缘极多活缘极少
      - 思惟死缘极多 ---98
      - 思惟活缘极少 ---102
      - 思惟活缘亦成死缘
        - 活缘转成死缘 ---103
        - 活缘本身就是死缘
      - 总结
    - 思惟身体极微弱故死无定期 ---106
  - 决断从现在起修习正法 ---106
- 思惟死时除法之外、余皆无益
  - 第一因相——以亲友无益 ---109
  - 第二因相——以财富无益
  - 第三因相——以身体无益
  - 决断唯一以法为依处为怙主
- 摄义
  - “念死无常心”的修法及修量 ---112
  - 一切圣言现为教授的修法 ---115
  - 摄念死无常之义
    - 念死无常的意义 ---116
    - 修习的方法 ---120
    - 以闻思决定次第、数量并誓修
    - 如理思惟的方法
    - 由九种因相决定三种根本
      - 第一种根本——思惟决定死亡 ---124
      - 第二种根本——思惟死期不定
        - 思惟死期不定的必要 ---125
        - 死期不定的三种因相
          - 总说 ---127
          - 分说
            - 第一因相 ---127
            - 第二、三因相
              - 所依身极其脆弱 ---129
              - 死缘极多、活缘极少
              - 活缘皆成死缘
      - 第三种根本——思惟死时除正法外余皆无益 ---131

第三册【表18】

思惟后世当生何趣二趣苦乐

- 思惟后世当生何趣 ---- 139
- 思惟二趣苦乐
  - 思惟痛苦 ---- 140
  - 思惟痛苦极为切要的理由 ---- 141
  - 思惟三恶趣痛苦之相
    - 思惟地狱所有众苦
      - 大有情地狱
        - 大有情地狱的痛苦 ---- 145
        - 大有情地狱众生的寿量
          - 总说 ---- 152
          - 分说
      - 近边地狱
        - 总说十六近边地狱 ---- 155
        - 分说近边地狱受苦情况
          - 塘煨坑 ---- 155
          - 尸粪泥 ---- 156
          - 利刀道等
            - 利刀道 ---- 157
            - 剑叶林
            - 铁刺林
          - 无极大河 ---- 160
      - 寒冷地狱
        - 八寒地狱所处方位 ---- 162
        - 分说八寒地狱受苦情况
        - 八寒地狱寿量
      - 独一地狱 ---- 167
      - 如何将忆念地狱苦转为实修 ---- 167
    - 思惟旁生所有众苦
      - 总说二苦 ---- 170
      - 旁生之处所
      - 详说旁生众苦
      - 旁生之寿量
    - 思惟饿鬼所有众苦
      - 略说 ---- 175
      - 分释饿鬼饮食的三种痛苦
        - 外障苦
        - 内障苦
        - 自障苦
      - 饿鬼之处所
      - 饿鬼之众苦
        - 总说痛苦
        - 别说痛苦
      - 饿鬼寿量
    - 三恶趣众生的身量 ---- 184
    - 摄义
      - 乃至未生体验之间须修习 ---- 184
      - 生体验后亦当修习 ---- 193
      - 教诫须阅读经藏而思惟
      - 思恶趣苦应发之心
        - 由思恶趣苦而发忏悔心 ---- 195
        - 由思恶趣苦而发出离心 ---- 200
        - 由思恶趣苦而发大悲心 ---- 203

第三册【表19】

第三册【表20】

依止后世安乐方便

- 趣入圣教最胜之门净修皈依
  - 由依何事为皈依因
    - 宣说此处皈依之因 ---------- 216
    - 宣说皈依二大要因
  - 由依彼故所皈之境
    - 正明其境 ---------- 219
    - 应皈依此之因相
      - 广说
        - 第一理由——解脱一切怖畏 ---------- 221
        - 第二理由——具足从怖畏中救度众生之方便
        - 第三理由——具足大悲心
        - 第四理由——具足大平等心
      - 摄义 ---------- 227
      - 教诫应重主因——深信 ---------- 229
  - 由何道理而正皈依
    - 由了知功德而皈依
      - 佛功德
        - 身功德
          - 详说身功德 ---------- 234
          - 其因、体性与作用
        - 语功德
          - 一时回答一切所问 ---------- 241
          - 一切佛语均契合所化，能对治烦恼
          - 佛语具善说之功德
          - 闻思修佛语之利益
          - 佛语应机而转之功德
          - 佛语普利众生之功德
        - 意功德
          - 智功德 ---------- 248
          - 悲功德
        - 业功德 ---------- 253
        - 旁述
          - 多门观察、数数忆念三宝功德的利益 ---------- 256
          - 随念三宝功德易获佛陀密意
          - 对皈依因——“深信“获得觉受与否之差别
            - 对深信获得觉受之利益
            - 对深信未获觉受之过患
      - 法功德 ---------- 265
      - 僧功德 ---------- 267
    - 由了知差别而皈依
      - 相差别 ---------- 269
      - 业差别
      - 信解差别
      - 修行差别
      - 随念差别
      - 生福差别
    - 自己发誓受持而皈依 ---------- 273
    - 不言有余皈处而皈依
      - 略说 ---------- 274
      - 广说内外差别
        - 大师差别 ---------- 275
        - 教法差别
        - 僧伽差别 ---------- 280
  - 既皈依已所学次第
  - 总结
- 一切善乐所有根本发深忍信

【以下第四册】（既皈依已所学次第、总结、一切善乐所有根本发深忍信）

道前基础

道次引导……1

下士道

念死无常……45

三恶趣苦……139

皈依三宝……215

由依何事为皈依因……216

由依彼故所皈之境……219

由何道理而正皈依……233

既皈依已所学次第（见讲记四）

思考题……287

道前基础·道次引导

下面开始宣说“以暇满人身如何摄取心要的道理”。

己二、如何摄取心要之理分二：一、于道总建立发决定解　二、正于彼道取心要之理

【第二，如何取心要之理分二：一、于道总建立发决定解；二、正于彼道取心要之理。】

首先是说“对道的总体建立，发起决定的胜解”，其次是讲“真实对三士道摄取心要之理”。

庚一、于道总建立发决定解分二：一、三士道中总摄一切至言之理　二、显示由三士道如次引导之因相

【初中分二：一、三士道中总摄一切至言之理；二、显示由三士门如次引导之因相[1]。】

【今初】

首先宣说三士道中完全含摄一切佛陀至言的道理。

辛一、三士道中总摄一切至言之理分四：一、一切至言摄于成办二种利义之理　二、一切至言摄入三士道法类之理　三、三士名称的出处　四、断除疑惑

壬一、一切至言摄于成办二种利义之理

【佛初发心，中集资粮，最后现证圆满正觉，一切皆是为利有情，

---

[1] 因相：根据。

故所说法一切亦唯为利有情。如是所成有情利义，略有二种，谓现前增上生及毕竟决定胜。】

佛陀最初发菩提心，中间积集福慧二种资粮，最后现证圆满正等觉，此初中后的一切发心和行为都是为了饶益有情，因此成佛之后，佛陀所说的一切教法也唯一是为了利益有情。如是所成办的有情利义略摄有二种，就是暂时增上生的善趣和究竟决定胜的三乘解脱。

为什么说佛在因地和果地所作的一切都是为了饶益有情呢？这就要从菩萨最初的动机说起。佛在因地时，由于见到有情的苦难而生起大悲，由大悲心的推动，而想让一切众生离苦得乐；又因为见到菩萨和声缘罗汉都无法任运无间地饶益有情，而唯有断证功德圆满的佛陀才能如是成办有情的利义，故而发起“为利有情誓愿成佛”的愿菩提心。此后菩萨更付诸行菩提心，精勤修集二资，如此勤苦地行持六度万行，都是为了饶益有情。因此，成佛后也必定唯一行持饶益有情的事业——转妙法轮，如此便能以理成立“佛的一切至言都是唯一为了饶益有情”。

既然佛所说的一切至言唯一是为了利益有情，有情的利义又可略摄为暂时的增上生和究竟的决定胜二种（决定只有这两种，不可能有第三品），如此即可成立“一切至言都归摄于成办增上生与决定胜二种利义之中”。

下面分别宣说佛语如何摄入三士道的法类。

壬二、一切至言摄入三士道法类之理分二：一、成办增上生的至言摄入下士道　二、成办决定胜的至言摄入中、上士道

癸一、成办增上生的至言摄入下士道

【其中依于成办现前增上生事，尽其所说，一切皆悉摄入下士或共下士所有法类。】

佛陀的至言当中，依成办暂时增上生所说的一切法，全都含摄在下士或共下士的法类中。

《正法念住经》中宣说了增上生的善趣器情世间和成办彼等之因，以及与增上生相违的恶趣器情世间和成办彼等之因；《教王经》从遣除耽著今生的方便上，宣说了死亡无常；《百业经》中宣说了断恶行善的法门。诸如此类，在大小乘的经典当中，凡是有关成办增上生的一切至言，都可以摄入下士道法类中。另外，宣说世间伦理道德的法规论典等，也属于这一法类。

【殊胜下士者，是于现世不以为重，希求后世善趣圆满，以集能往善趣因故。】

“殊胜下士”，就是不注重今生，唯一希求后世善趣的圆满，由此修集能往生善趣的因，所以称为殊胜下士。

这是从动机和行持两个方面，认定殊胜下士的体相。

动机：“不以现世为重，希求后世善趣圆满”，其动机超胜仅仅以现世为重的一般下士。

行持：“修集能往善趣之因”，排除了修集谬道的非因。

本论主要根据《道炬论》宣说三士道次第的组织，因此以下再引用《道炬论》作证明。

【《道炬论》云："若以诸方便，唯于生死乐，希求自利义，知彼为下士。"】

阿底峡尊者在《道炬论》中说：如果以种种方便，唯一对生死轮回中的安乐，希求自己的利义，应知这一类人就是下士。

颂中的第一句"以诸方便"是简别非道，"诸方便"就是能够成办善趣之无倒方便；中间两句是从动机上简别中士和上士，即以"唯于生死乐"简别中士，以"希求自利义"简别上士。

下士的种类颇多，我们必须明辨其中的差别。总的来说，凡是追求轮回增上生安乐的士夫，就是下士。下士的体相，又分为一般与殊胜二种："一般下士"，是指仅仅重视现世安乐的士夫。"殊胜下士"则不以现世为重，而是以追求后世增上生的圆满为主，以此动机真实趣入成办增上生的修行，这就是殊胜下士的体相。

殊胜下士又有二种：一类是以下士道为究竟者，叫做"唯下士"；另一类是以下士道作为前行者，称为"共下士"。世间有许多的宗教徒，比如天主教的修士、道士、世间善人等，他们也是舍弃今生而修行，唯一希求后世的安乐，以升天为究竟（以进入天界为终极目标），这一类人就是"唯下士"。另一类是佛教徒，以超越三有轮回的解脱为究竟，彼等为了趣入上士道，而以下士道为基础，修习无常、业果等前行，这一类士夫就是"共下士"。

下士道的界限，是从了达死亡的粗无常开始，到了达微细无常之前。

癸二、成办决定胜的至言摄入中、上士道分二：一、成办解脱的至言摄入中士道　二、成办一切种智的至言摄入上士道

【决定胜中，略有二种，谓证解脱仅出生死及一切种智位。】

决定胜略摄有二种，即仅仅证得出离生死的解脱，以及证得一切种智的果位。成办这两种决定胜的至言，分别摄入中士道和上士道法类中。

子一、成办解脱的至言摄入中士道

【其中若依诸声闻乘及独觉乘，尽其所说，一切皆悉摄入中士或共中士所有法类。】

佛陀的至言中，依照声闻乘和独觉乘所说的一切法，全都归摄于中士或共中士所有法类中。

例如《四谛经》、《律本事》等经典以及《设施世间论》、《设施业论》、《瑜伽师地论·声闻地》等论典中，针对声缘所说的一切至言，都归摄于中士道的法类当中。《现观庄严论·根本智品》中所说的声缘所知道等，则摄在共中士的法类中。

【中士夫者，谓发厌患一切诸有，为求自利，欲得度出三有解脱，以趣解脱方便之道三种学故。】

“中士夫”，就是发起厌患一切三有的出离心，为了追求自己的利义，而希求获得超出三有的解脱，由此趣入解脱方便之道——戒定慧三学，因此称为“中士夫”。

这是从动机和行持两个方面，认定中士的体相。

动机：“发起厌患一切诸有，为求自利欲得度出三有解脱”，即从动机上简别下士和上士。“发起厌患一切诸有”，是简别耽著三有的下士；“为求自利，欲得度出三有解脱”，是简别以大悲利他而不舍三有的上士。

行持：“趣入解脱方便之道”，是简别趣入非解脱方便的非道。“解脱方便之道”是指戒定慧三学。

【《道炬论》云：“背弃诸有乐，遮恶业为性，若惟求自静，说名中士夫。”】

《道炬论》说：以背弃三有的安乐、遮止恶业为自性，唯一寻求自己涅槃寂静的补特伽罗，称为中士夫。

下面以四谛来对应分析此颂：

“诸有乐”是指苦谛，三有轮回中的安乐其自性唯一是苦的缘故。

“恶业”是指集谛，一切三有的痛苦都是以有漏恶业所集起的，所以恶业是集。

“背弃诸有乐，遮恶业为性”是指道谛，因为舍弃三有的安乐、遮止恶业就是道的自性。

“自静”是指灭谛，一切三有的苦因、苦果全部寂灭，故称为自静。

就是否入道而言，中士可分成未入道和已入道二种。刚刚通达细无常的中士，即未入道之中士；生起无伪出离心的中士，即已入道的中士。后者又有凡圣二种：资粮道与加行道的中士，为凡夫中士；已入圣流的二十种僧，是圣者中士。

中士又有唯中士和共中士二种。就本论来说，尤其需要分清唯中士和共中士的差别，即：前者是以中士道为究竟，也就是以小乘的解脱为究竟，故名“唯中士”；后者是以中士道为前行，也就是以修习四谛等，作为趣入上士道的前行，故名“共中士”。

中士的界限，是从通达细无常开始，到产生增上意乐之前。

子二、成办一切种智的至言摄入上士道

【如觉沃[2]所造《摄行炬论》云：“尊长佛[3]说依，密咒度彼岸[4]，能办菩提故，此当书彼义。”谓修种智方便有二，谓密咒大乘及波罗蜜多[5]大乘。此二摄入上士法类。】

《摄行炬论》的这一颂是立誓句。

阿底峡尊者所造的《摄行炬论》中说：“因为上师佛宣说依靠密咒大乘和显教大乘能够成办大菩提，所以这里即将阐述这些法

---

[2] 觉沃：对阿底峡尊者之敬称。

[3] 尊长佛：上师佛，实指上师。

[4] 度彼岸：指显教大乘。

[5] 波罗蜜多：显教大乘。

义。”依照阿底峡尊者所说，修习一切种智的方便有二种，就是密咒大乘和显教大乘。这两类佛语，都归摄在上士道的法类当中。

譬如：密教的《时轮金刚》、《大幻化网》等续部以及《明灯论》、《五次第论》等论典，显教的《华严经》、《般若经》等经典以及《大乘庄严经论》、《中论》、《入行论》等论典，这些至言全都归摄在上士道的法类当中。

【上士夫者，谓由大悲自在而转，为尽有情一切苦故，希得成佛，学习六度及二次第等故。】

“上士夫”，即由大悲自在而转，为了遣除有情一切痛苦的缘故，希求得到佛果而修习六度和生圆次第等，因此称为“上士夫”。

这也是从动机和行持两个方面，认定上士的体相。

动机：“由大悲自在而转，为尽有情一切苦故，希得成佛”，即最初由大悲心的推动，一心想要遣除有情的痛苦，故而发起希求成佛的菩提心。这个动机的根源就是大悲心。

行持：“学习六度及二次第等”，即修习显教的六度和密教的生起次第、圆满次第等。

【《道炬论》云：“由达自身苦，若欲正尽除，他一切苦者，是为胜士夫。”】

《道炬论》说：由于了达自身的痛苦，而想要真正遣除其他众生的一切痛苦，这类人就是上士夫。

由于深刻体认到自身的痛苦而想要远离痛苦，更以此推己及人，对一切有情的苦难感同身受，而以大悲心欲拔一切众生之苦者，即为上士。

【此士所修菩提方便，谓波罗蜜多及咒，下当广说。】

上士所修菩提道的方便，就是显教大乘和密咒大乘，下文将会具体宣说。

上士的分类和界限：

上士有未入道和已入道二类：刚刚苏醒大乘种性的士夫，是未入道的上士；已生起无伪世俗菩提心的士夫，是已入道的上士。后者又有凡圣二类：资粮道与加行道的上士，为凡夫上士；见道与修道的上士，为圣者上士。

上士的界限，从“产生增上意乐”开始，直到成佛之间。

综合上述三个方面，我们就可以理解“三士道中总摄一切至言的道理”。三士道中无余含摄佛陀的一切教法，而此三士道也就是本论要依次引导学人趣入的菩提道。

以下说明三士名称出自《摄抉择分》与《俱舍论自释》等。

壬三、三士名称的出处

【三士之名，《摄抉择》曰：“复有三士，谓有成就正受非律仪、非非律仪所摄净戒律仪，亦有成就正受声闻相应净戒律仪，亦有成就正受菩萨净戒律仪。其中初者为下，第二为中，第三为胜。”与此义同，复说多种

上中下士建立道理。】

“非律仪、非非律仪所摄净戒律仪”:“非律仪”即非内道以出离心所摄持的别解脱律仪;“非非律仪”即非不律仪。因此，非律仪、非非律仪所摄的净戒律仪，是一种防护十不善业的律仪，比如善愿戒和怖畏戒。《瑜伽师地论》说:“非律仪、非不律仪所摄业者，谓除三种律仪业及不律仪类业，所余一切善不善业。”

“声闻相应净戒律仪”,即以了知轮回唯是苦性而欲求解脱之出离心所摄持的律仪。

“菩萨净戒律仪”,即以为利有情而欲求佛果之菩提心所摄持的律仪。

关于三士的名称,《瑜伽师地论·摄抉择分》说:又有三种士夫，即有成就正受非律仪、非非律仪所摄的净戒律仪之士夫，也有成就正受声闻相应净戒律仪之士夫，又有成就正受菩萨净戒律仪之士夫。其中初者为下士，第二为中士，第三为胜士。这与《道炬论》所说的意义相同。另外,《摄抉择分》中还宣说了很多种建立上、中、下三士的道理。

《摄抉择分》中分别以二十三种方式建立三士的差别，即从种种门建立三士的方式有九种，布施门有三种，持戒门有七种，修持门有四种。本论所引用的是第十九种，这是从总的持戒方面建立。

【如《道炬》所说，世亲阿阇黎于《俱舍释》中，亦说三士之相。】

如同《道炬论》所说，世亲阿阇黎在《俱舍论自释》中也宣说了三士的体相。

对于《俱舍论·分别业品》所说的“上中下随心”，世亲阿阇黎在《俱舍论自释》中这样解释：皆随受行，有下中上品。

不仅新旧嘎当派，藏地其余各派也有这样使用三士名称的，比如：宁玛派的智悲光尊者在《成就谛实语贤法入遍智大城愿文》中也说：“修学三士之正道。”嘎举派第八世噶玛巴在《窍诀引导次第·无死甘露妙树》中，也有三士道次第引导的略修法等。

壬四、断除疑惑

有人疑问：既然下士可分为以现法为重和以后世为重二者，那么本论所说的下士是指何者呢？

【下士夫中虽有二类，谓乐现法及乐后世，此是第二，复须趣入增上生无谬方便。】

下士当中，虽然有希求现法和追求后世二种，但此处是指后者，即希求后世的下士，而且必须是已经趣入增上生之无错谬方便的下士。

上文已经阐明“三士道中总摄一切佛语之理”。以下讲述“由三士道依次引导的根据”，首先说明“由三士道引导的意义”，其次再解释“之所以要这样次第引导的根据”。

辛二、显示由三士道如次引导之因相分二：一、显示何为由三士道引导之义　二、如是次第引导之因相

【第二，显示由三士门如次引导之因相分二：一、显示何为由三士道引导之义；二、如是次第引导之因相。　今初】

壬一、显示何为由三士道引导之义分三：一、下、中士道为上士道支分之理　二、修习下、中士道之后，理应趣入上士道　三、答辩

癸一、下、中士道为上士道支分之理

有人疑问：本论是宣说成佛之道，所以唯应宣说上士道，为何还要宣说下士道和中士道呢？

答：提问者是将三士道看成别别无关的三者，所以才会有这种疑问。

【如是虽说三士，然于上士道次第中，亦能摄纳余二士道，无所缺少，故彼二种是大乘道或分或支。】

如是虽然分别宣说了三士，但是在上士道的次第中，也能含摄其余二士道，没有缺少（但除彼自利下劣的发心），因此下士道和中士道是大乘道的支分。

此处三士的“三”，并不是别别无关的“三”，而是次第观待、关系密切的“三”。如果三士道是毫不相关的三者（比如三个苹果），固然没有必要宣说下士道和中士道，然而这里的“三”是指三级次第的“三”，即第二级中含摄了第一级，第三级中含摄前二级，所以要进入第三级，必须先经过前二级，这样才能进入第三级。因此在讲上士道之前，首先应当宣说其支分——下士道和中士道。

以下再引教证成立：

【马鸣阿阇黎所造《修世俗菩提心论》云："无害与谛实，与取及梵行，舍一切所执，此是善趣行[6]。遍观生死苦，断故修谛道，断除二种罪[7]，此是寂静行。亦应取此等[8]，是出离道[9]支。"】

马鸣菩萨所造的《修胜义菩提心论》和《修世俗菩提心论》，都是宣说修菩提心的论典，而在《修世俗菩提心论》当中，说到了下士道、中士道和上士道的关系。

《修世俗菩提心论》中说：断除杀生之无害，断除妄语之谛实，断除偷盗之与取，断除行淫之梵行，以及在此四根本的基础上，舍弃一切所执的布施，这些是成办善趣身和受用圆满的正因。周遍观察一切生死轮回的总苦和别苦，为了断除诸苦故而修习真实之道，以此断除生死之因——业和烦恼，这就是成办寂静涅槃的修行。上士道也应摄取下士的善趣行和中士的寂静行，因为此二者是上士殊胜的大乘出离道之支分或助伴的缘故。

下面四句是显示，以下士道和中士道作为道支的基础上，所建立的上士道修行。

【"由达诸法空，生悲众生流，无边巧便行，是胜出离行。"】

《修世俗菩提心论》说：依靠通达诸法性空，而对有情生起

---

[6] 善趣行：成办善趣的修行或其因。

[7] 二种罪：业与烦恼。

[8] 此等：下士的善趣行和中士的寂静行。

[9] 出离道：殊胜的大乘出离道。

相续不断的大悲心，以大悲为根本因而发起菩提心之后，行持无边善巧方便的菩萨行，此即上士殊胜的出离行。

此颂前二句是阐明空性慧与大悲的关系，第三句是讲菩萨行，第四句明确此乃上士殊胜的出离行，以简别中士的出离行。

以下根据马鸣菩萨所说“亦应取此等，是出离道支”而下结论。

【是故此中非导令趣，唯以三有之乐为所欲得下士夫道，及为自利唯脱生死为所欲得中士夫道，是将少许共彼二道，作上士道引导前行，为修上士道之支分。】

因此，在这个道次第的引导当中，不是引导学人趣入仅仅以三有安乐作为所求的下士道，也不是要让他趣入为了自利而唯以自己解脱生死作为所求的中士道，而是将少许共下、共中二道作为上士道引导的前行，成为修习上士道的支分。

譬如：从上海坐火车到南京，虽然中间必须经过苏州和无锡，但是这两地并非终点站，而是要抵达南京必经的前行或共道。应当按这个比喻来理解三士道相互之间的关系。

癸二、修习下、中士道后，理应趣入上士道

【是故若发如前所说取心要欲，取心要之法，如《中观心论》云：“谁不将无坚，如蕉沫之身，由行利他缘，修须弥坚实。上士具悲故，将刹那老死，病根本之身，为他安乐本。具正法炬时，断八无暇暇，应以上士行，令其有果利。”】

因此，如果发起了如前面暇满当中所说的取心要欲，这时摄取心要的方法，就是像《中观心论》所说：有智慧的人谁不将这如芭蕉、泡沫般毫无坚实的身体，藉由行持利他的因缘，而修证如须弥山一般不可动摇的金刚身自性呢？由于上士具有大悲的缘故，每一个刹那都能将老病死等衰损所依的肉身，转为一切众生安乐的根本。也就是在具有正法明灯时，这个远离八种无暇的暇满人身，应当依靠发菩提心、行持六度四摄等上士的修行，成办无上菩提的果利。

“无坚之身”：由业和烦恼所招感、没有精华与实义的肉身；“须弥坚实”：清辨论师在《中观心论自释》中说：“须弥坚实”就是像须弥山王一般毫不动摇，以三十二相、八十随好严饰的金刚身自性。

“由行利他缘，修须弥坚实”：如何依靠无坚之身修证须弥坚实呢？将此肉身作为利乐众生的依处，由此因缘，便能修成须弥坚实。

“具悲”是原因，它的结果是每一刹那都不空耗，能将衰损的根本转为利乐众生的根本。

下面归纳《中观心论》的颂义。

【谓应念云：我身无实，如蕉如沫，众病巢穴，老等众苦所出生处，应以上士所有现行度诸昼夜，令其不空而趣大乘。】

即应思惟：我这个有漏身毫无实义，犹如芭蕉泡沫一般，对

这个众病的巢穴、老等众苦的出生处，唯一应以上士的修行度过日日夜夜，让此身不空耗而趣入大乘道。

癸三、答辩

【若尔，理应先从上士引导，云何令修共下中耶？】

有人反问：既然要以暇满人身日夜修习上士道，那么理应首先从上士道开始引导，为何却让学人修习共下与共中二道呢？

以下破斥：

【谓修此二所共之道，即上士道发起前行，此中道理后当宣说。】

因为修习这二种共道，正是发起上士道的前行。也就是说，为了尽快趣入上士道的修行，所以首先必须励力修持能引发上士道的前行——共下、共中二道，其中的道理后文将会具体宣说。

以上显示了由三士道引导的涵义，即以下士道和中士道作为发起上士道的前行，由此趣入上士道，因此唯一是以上士道作为归趣。

以下解释必须按三士道依次引导的根据。

壬二、如是次第引导之因相分二：一、正明因相　二、所为义

【第二，如是次第引导之因相分二：一、正明因相；二、所为义。】

【今初】

首先说明以三士道依次引导的根据，然后再讲如此引导的必要性。

癸一、正明因相分三：一、入波罗蜜多道次第引导之因相　二、入密乘次第引导之因相　三、建立菩提道体系的依据

子一、入波罗蜜多道次第引导之因相分三：一、为入大乘而需共下、共中二道之理　二、上士道之正行　三、三士道可摄于三学、二种资粮之中

丑一、为入大乘而需共下、共中二道之理分二：一、入大乘之门乃菩提心　二、真实发心需要共下、共中二道

由三士道依次引导的根据：能趣入大乘之门乃菩提心，而要发起菩提心又需要以三士道次第引导的缘故。

寅一、入大乘之门乃菩提心

【转趣大乘能入之门者，谓即发心于胜菩提。若于相续中生起此心，如《入行论》云：“若发大心刹那顷，系生死狱诸苦恼，应说是诸善逝子。”谓即获得佛子之名或菩萨名，其身即入大乘之数；若退此心，亦从大乘还退出故。】

能够趣入大乘的门，就是对殊胜菩提果发心求证。因为，如果在相续中生起了菩提心，那就像《入行论》中所说：“如果相续中发起了无伪的世俗菩提心，则在刹那之间，系缚于生死牢狱中的苦恼众生，也应称为佛子菩萨。”这是说，一旦发心之后，获得佛子或菩萨的名称，此身便已入大乘的行列。相反，若退失菩提心，也就是从大乘道中退出。

因此，相续中生起无伪世俗菩提心的当下，就已属于大乘菩萨，已经进入大乘资粮道，称为世俗菩萨。如果退失菩提心，则

是退出大乘之门。论中由正、反两个方面，成立“菩提心是入大乘之门”。

寅二、真实发心需要共下、共中二道分六：一、发心之方便　二、发心的胜利　三、对胜利发起欲得也需共下、共中二道　四、真实修习发心时也需共下、共中二道　五、菩提心仪轨的集净也需共下、共中二道　六、教诫须爱惜下、中士法类为发心支分之理

卯一、发心之方便

【是故诸欲入大乘者，须以众多方便励力令发。然发此心，须先修习发心胜利，令于胜利由于至心勇悍增广，及须归依、七支愿行，是能开示菩萨道次最胜教典《集学论》及《入行论》中所说。】

由于菩提心是能入大乘之门，所以，想要趣入大乘的人，必须依靠很多方便努力让菩提心真实生起。但是要发起菩提心，首先必须修习发心的利益，从内心深处诚心诚意地对菩提心的利益增长勇悍心，而且还要修皈依和七支供。这些都是出自能开示菩萨道次第的最殊胜教典——《集学论》和《入行论》中所说的内容。

譬如，《入行论》前三品宣说发心的方便。其中，第一品宣说发心的利益，先以利勾牵，使学人对菩提心发起欲乐；第二、三品宣说皈依和七支供，引导学人积资净障，成办发心的顺缘，遣除违缘。

以上已明确发心的方便，就是修习发心的胜利、皈依和七支供。下文进一步说明发心的利益。

卯二、发心的胜利

【如是所说胜利略有二种，谓诸现前及毕竟胜利。】

如是《入行论》等教典中所说的发心胜利，略分有二种，即各种暂时的胜利和究竟的胜利。

【初中复二，谓不堕恶趣及生善趣。若发此心能净宿造众多恶趣之因，能断当来相续积集。诸善趣因，先已作者，由此摄故增长广大，诸新作者，亦由此心为等起故，无穷尽际。】

暂时的胜利当中又分两个方面，即不堕恶趣以及转生善趣。

不堕恶趣方面：如果发起菩提心，便能清净过去造下的许多恶趣之因，并且能够断除未来罪业的相续和积集。就像《入行论》所说："菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。"

转生善趣方面：以前已作的各种善趣因，由菩提心摄持的缘故，善根将会增长广大；新作的各种善趣因，也由菩提心作为等起的缘故，而变成无穷无尽。《入行论》说："其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。"

【毕竟利义者，谓诸解脱及一切种智，亦依此心易于成办。】

发心的究竟利义，就是依靠菩提心容易成就三乘解脱和一切种智。

以上发心的利益，归纳起来就是成办增上生和决定胜这两种利义。

卯三、对胜利发起欲得也需共下、共中二道

【若于现时、毕竟胜利，先无真实欲得乐故，虽作是言“此诸胜利从发心生，故应励力发起此心”，亦唯空言。观自相续，极明易了。】

如果对暂时和究竟的胜利，首先并没有真正想要获得的意乐，即便口中说“这些胜利都是从发菩提心产生，所以应当努力发起此心”，也只是空话而已，如果反观自己的相续，就很容易明白。

此段是从反面说明，若对发心的利益并没有真实的欲乐，所谓“应当努力发心”也只是空话罢了。因此，若要趣入修习发心，首先必须对发心的利益生起真实欲乐。然而这种欲乐，如何才能生起呢？论中进一步说明。

【若于增上生及决定胜二种胜利发欲得者，故须先修共中下士所有意乐。】

因此，若要对增上生和决定胜这二种胜利发起希求心，首先必须修习共中士和共下士的所有意乐，即：必须观察恶趣的过患和善趣的安乐，从而发起对增上生的欲乐；又必须观察轮回的过患和解脱的利益，从而发起对决定胜的欲求。此二者分别为共下士与共中士的意乐，而能够引生这两种意乐的因，就是共下士与共中士二道的观察修。

综合上面这两段，我们便能理解修习发心的胜利必须依靠共中、共下二道的根据。如果首先好好修习共下士和共中士的意乐，由此发起对增上生与决定胜的真实欲求，然后再修习发心的胜利，即可引发趣入菩提心的强烈意乐，从而趣入菩提心的修习。

卯四、真实修习发心时也需共下、共中二道

【如是若于二种胜利发欲得已，趣修具有胜利之心者，则须发起此心根本大慈大悲。此复若思，自于生死安乐匮乏、众苦逼恼流转道理，身毛全无若动若转，则于其他有情流转生死之时，乐乏苦逼，定无不忍。《入行论》云："于诸有情先，如是思自利，梦中尚未梦，何能生利他？"】

这样，如果对增上生与决定胜这二种胜利，发起希求心之后，自然就能趣入修习具有这二种胜利的菩提心；而在真实修习菩提心的时候，则必须发起菩提心的根本——大慈和大悲。但是，如果思惟自己在轮回中缺乏安乐、被众苦逼恼的流转道理时，周身汗毛没有丝毫的竖动，那么对其他有情流转生死时，缺乏安乐、痛苦逼恼的情状，肯定没有不忍的善心。《入行论》说：在利益有情之前，应当这样思惟自己离苦的利益，如果对此连梦中尚且没有梦到，又如何能生起利他的慈悲心呢?

这是从反面说明，如果没有下士道、中士道修苦的基础，绝不可能发起不忍众生乐乏苦逼的慈悲心，更不会以大慈大悲心而发起菩提心。

下文再从正面宣说。

【故于下士之时，思惟自于诸恶趣中受苦道理，及于中士之时，思惟善趣无寂静乐唯苦道理。次于亲属诸有情所，比度自心而善修习，即是发生慈悲之因，菩提之心从此发生。】

因此，在下士道时，应当思惟自己在三恶趣中感受痛苦的道

理，又在中士道时，应当思惟善趣中没有寂静的安乐、其自性唯一是苦的道理；然后内心以亲眷等有情作为所缘，将心比心而体会其他有情的苦难，这样善加修习。这就是能引生慈悲心的因，而菩提心又从大慈大悲心产生。

如是即由正面成立：先以下、中二道缘自己修苦作为前行，其次再比照自心缘一切有情而修习，就能发起大慈悲心，又以慈悲为因可以引生菩提心。

【故修共同中下心者，即是生起真菩提心所有方便，非是引导令趣余途。】

因此，修习共中士和共下士的意乐，就是引生真实菩提心的善巧方便，并不是引导学人趣入其它道当中。

卯五、菩提心仪轨的集净也需共下、共中二道

【如是又于彼二时中，思惟归依及业果等，多门励力集福净罪，如其所应，即菩提心之前行、修治相续之方便——七支行愿及归依等。】

此外，在修共下士和共中士二道时，需要思惟皈依和业果等，并从多方面努力积集福德、净治罪障，如其所应，这就是菩提心的前行、修治相续的方便——七支供和皈依等。

“菩提心之前行”和“修治相续之方便”是并列的关系，此二者都是指“七支供”和“皈依”等修法。

【故应了知此等即是发心方便。】

所以，应当了知这些都是发菩提心的方便。

这一句话是总结前面所说的道理，即应了知修习中、下二道的意乐，包括修习恶趣和轮回的痛苦，修习皈依和业果等，全部都是趣入发心的善巧方便。由此就能对“下、中士法类皆为上士道的支分”生起定解。

卯六、教诫须爱惜下、中士法类为发心支分之理

【此中下、中法类，即是发无上菩提心支分之道理，尊重亦当善为晓喻，弟子于此应获定解。每次修时，当念此义——修菩提心发生支分极应爱重。若不尔者，则此诸道与上士道别别无关，乃至未至实上士道，于菩提心未得定解，而成此心发生障碍，或于此间失大利义，故于此事应殷重修。】

此中，下士和中士法类就是发无上菩提心的支分之理，上师们也应好好地开示，弟子对此应当获得真实的定解。每次修法时应当忆念“下、中士法类是修习发心的支分，所以应当极其珍爱重视”。如果不这样忆念爱重而修，那么下、中士道和上士道将成各不相关，乃至还未到达真实的上士道之前，由于对菩提心尚未获得定解，而成为发生此心的障碍。这是因为修中、下二道容易产生唯求自己解脱的自利心，以自利心会障碍生起菩提心，或者在此期间失去大利益。所以，对下、中士法类为发心支分之理，应当殷重修习。

“而成此心发生障碍”：菩提心的障碍就是自利心。如《大乘庄严经论》说：“虽恒处地狱，不障大菩提，若起自利心，是大菩提障。”

“失大利义”：如果首先将中、下士道作为上士道的前行法类而修习，下、中士法类就会成为趣入大乘的殊胜方便，而且会获得无量功德；相反若不以此定解摄持而修，就会失去殊胜的大利益。譬如：一开始就怀着清净的信心前往拉萨朝圣，则每一步都有殊胜的功德；但是，如果为了经商而前往拉萨，顺便去朝圣，就没有什么功德。

此段是从反面说明，若对“中、下士法类是上士道支分之理”没有生起爱重心，就会障碍发心或者失去大利义，所以对此理应当殷重修习。

丑二、上士道之正行分二：一、受取菩萨净戒律仪的次第与修理　二、受已如何学习的次第与道理

寅一、受取菩萨净戒律仪的次第与修理

【如是修习中、下之道，及善修习如上士时所说道已，于相续中，随力令生真菩提心。次为此心极坚固故，应以不共归依为先而受愿轨，由愿仪轨正受持已，于诸学处应励力学。次应多修欲学之心，谓欲学习六度四摄菩萨行等，若由至心起欲学已，定受行心清净律仪。】

如是，在修习中、下士道以及善加修习如上士时所说之道后，应在相续当中，随力令生真实的菩提心。其次，为了使菩提心极

其坚固的缘故，应当首先修大乘不共皈依，然后受持愿心仪轨；经由如理受持愿心仪轨之后，应当励力修学愿心学处。复次，又应多多修习欲学的意乐，也就是想要学习六度四摄等菩萨行的心。如果以至诚心发起欲学的心之后，应当决定受持行菩提心清净律仪。

“不共皈依”：由于相信三宝能作救护，而产生希求三宝救护的心，这是“共皈依”；不只是希求自己解脱，而且以大悲心，为了救拔一切有情之苦而求证佛果，由此生起皈依三宝的心，就是“不共皈依”。

此段是依照《瑜伽师地论 · 菩萨地》中正受菩萨戒的次第而作解释，也就是广大行派受学菩萨戒的次第。

寅二、受已如何学习的次第与道理

【次应舍命莫令根本罪[10]犯染著，余中、下缠及诸恶作[11]，亦应励力莫令有染；设若有犯，亦应由于如所宣说，出犯门[12]中善为净治。次应总学六到彼岸。】

正受菩萨律仪之后，应当宁可舍弃身命也不要犯下或染著根本罪，也应努力不要染著其它中、下缠和诸恶作等；假如有所违

10 根本罪：《菩萨戒品释》中说：“菩萨律仪罪唯二类，一、他胜处法摄，二、恶作法摄。”

11 中下缠及诸恶作：“缠”即缠缚，为烦恼的异名。因为烦恼能使身心不自在，系缚众生令其不能出离生死，故称为缠。《基本三学》中说：“一、于罪有犯更欲造；二、无惭愧心；三、深爱乐；四、不见为罪谓功德。四缠具足上品犯，若但以罪为功德，或加前三之一、二，如是名为中品犯，唯前三者下品缠。若犯上品即舍戒，若犯中、下得恶作。”

12 出犯门：除罪仪轨。

犯，也应通过所说的除罪仪轨如法忏悔净治罪业。此后，应当总的修学六度，而在六度中，特别应学止观。

下文即别说止观。

【特为令心于善所缘，堪能随欲而安住故，应善学习止体静虑[13]。《道炬论》说为发通故修奢摩他者，仅是一例，觉沃于余处亦说为发毗钵舍那，故为生观亦应修止。】

在总学六度当中，特别为了让心堪能随意安住善所缘之故，应当善巧学习以寂止为体性的静虑。《道炬论》中说，为了引发神通的缘故，而修习奢摩他。然而这只是一例，阿底峡尊者在其它地方也说到“为了引发毗钵舍那”，所以，为了引发胜观同样也应修习寂止。

【次为断执二我缚故，以见决定无我空义。次应将护无谬修法，成办慧体毗钵舍那。】

接着，为了断除二种我执的系缚，应对二种无我空性之义生起定解，然后应当护持无错谬的修法，而成办以智慧为体性的胜观。

以上概略交待了上士道的修学次第，具体内容将在上士道中广说，此处不多解释。

[13] 静虑：《瑜伽师地论》云：“言静虑者，于一所缘，系念寂静，正审思虑，故名静虑。”

丑三、三士道可摄于三学、二种资粮之中

【如《道炬释》说：除修止观，学习律仪学处以下，是为戒学。奢摩他者，是三摩地或为心学。毗婆舍那，是为慧学。】

如同《道炬释》所说：除了修习止观以外，从学习菩萨行戒学处以下，都是戒学；奢摩他是三摩地或三学中的定学；毗婆舍那是慧学。

以下为了通达划分与归摄，而将一切道归摄于二种资粮当中。

【复次奢摩他下是方便分福德资粮，依世俗谛所有之道广大道次。发起三种殊胜慧者，是般若分智慧资粮，依胜义谛甚深道次。应于此等次第决定、数量决定，智慧方便仅以一分不成菩提，发大定解。】

复次，奢摩他以下是方便分的福德资粮，依于世俗谛的广大道次第；发起三种殊胜慧学，是般若分的智慧资粮，依于胜义谛的甚深道次第。应对甚深与广大二道的次第和数量决定，以及对仅仅以智慧和方便其中一分不能成就菩提的道理，发起大定解。

“三种殊胜慧学”：一、通达胜义慧，就是由总相或由现量觉悟无我实性；二、通达世俗慧，即善巧通达五明处慧；三、通达饶益有情慧，即通达能引有情今生、来世无罪义利。

【由如是理，欲过诸佛功德大海，佛子鹅王是由双展，广大方便圆满无缺世俗谛翅，善达二种无我真实胜义谛翅，乃能超过。非是仅取道中一分，如折翅鸟所能飞越。】

通过上述道理即可了知，若要度越诸佛的功德大海，犹如鹅王般的佛子，必须是由展开广大方便圆满无缺的世俗谛翅膀，以及善巧通达二种无我真实的胜义谛翅膀，依此双翼才能度越。因此，佛子并非只取深广二道中的一分，便能度越佛功德海，就像不是折断一只翅膀的鸟儿所能飞越。

【如《入中论》云："真俗白广翅圆满，鹅王列众生鹅前，承善风力而超过，诸佛德海第一岸。"】

"鹅王"比喻六地菩萨。"白广翅圆满"比喻六地菩萨具足成就世俗广大道次第和真实义甚深道次第。

如《入中论》说：具足洁白丰广双翼的鹅王菩萨引导众生群鹅，又凭借往昔所修善根的风力，飞越诸佛功德大海而抵达佛地。

因此，若要完成菩提道，必须具足深广二种道次第的双翼；如果只有其中一者，必定不能飞越。不只是《入中论》，《般若摄颂》和《六十正理论》也这样宣说。

以上宣说三士道可摄入三学与二种资粮当中，可见本论所讲的三士道，具足了戒定慧三学和智慧方便二种资粮。

以上波罗蜜多乘的道次第引导之因相已宣说完毕，下面开始宣说趣入密乘的次第。

子二、入密乘次第引导之因相分三：一、必须趣入密乘之理　二、不堪能者唯应修显宗　三、入密次第

丑一、必须趣入密乘之理

【如是以诸共道净相续已，决定应须趣入密咒，以若入密速能圆满二资粮故。】

下面以有法、所立和能立来分析这个道理。

有法："以诸共道净相续已"，就是学人以显教诸共同道清净相续之后，也就是指具有如理观察的智慧、不退转的信心、相续不断的精进等圣财而且智慧超胜他人的有缘者，这就是可以趣入金刚密乘的补特伽罗。

所立："决定应须趣入密咒"，即决定必须趣入密乘。

能立："以若入密速能圆满二资粮故"，即因为若趣入密乘便能迅速圆满福慧二种资粮的缘故。

丑二、不堪能者唯应修显宗

【设若过此非所能堪，或由种性功能羸劣，不乐趣者，则应唯将此道次第渐次增广。】

倘若修学超过波罗蜜多乘之法，并非学人的能力所能企及，或者因为种性的功能羸劣而不欢喜趣入密乘，那就应唯一将波罗蜜多道的次第由略而中而广，逐渐增上广大，尽量修学。

丑三、入密次第

【若入密咒者，则依知识法胜出前者，依咒所说应当随行，以总一切乘，特密咒中珍重宣说故。次以根源清净续部所出灌顶，成熟身心。】

如果趣入密乘，则对依止善知识的修法，应比波罗蜜多乘更加慎重，要求更高。学人应当依照密教所说的去行持，因为总的一切乘中，特别是密教当中格外珍重宣说依止法的缘故。其次，应以传承根源清净的续部所出之灌顶成熟学人身心。

“根源清净续部所出灌顶”，就是从普贤王如来或报身佛传下来的清净续部所出的宝瓶、秘密、智慧和句义灌顶等。

“灌顶”：梵语阿波肯扎，“阿波”即显现，“肯扎”为驱散或注入之义，即依靠甚深密咒灌顶仪轨，能驱散或清净弟子三门及平等俱的障垢，在相续中注入或种植能够显现智慧、成就四身的能力。所以说，依靠灌顶能够成熟身心。

【尔时所得一切三昧耶及律仪，应宁舍命如理护持。特若受其根本罪染，虽可重受，然相续已坏，功德难生，故应励力，莫令根本罪犯染者，又应励防诸支罪染。设受染者亦应悔除防止令净，以三昧耶及诸律仪是道本故。】

在灌顶时所得受的一切三昧耶和律仪（如五方佛总的三昧耶与特别的三昧耶戒），应当宁可舍弃身命也要如理护持。尤其如果被根本罪染污，虽然可以重新受戒，但此时相续已经损坏，功德难以产生，所以应当努力防护，不要让根本罪染污相续，又应励力防护各支分罪的染污。假如受到染污，也应依靠忏悔除罪以及善加防护而使戒律清净，因为三昧耶和诸律仪是道之根本的缘故。

“三昧耶”：藏文“达木策”，意为“圣”、“烧”。“圣”是指

守持三昧耶戒，即生便能得到诸圣者的加持、摄受，获得普贤王如来之果位；“烧”是指得受灌顶、守持清净三昧耶之后，一切违缘、痛苦、魔障及业障，犹如烈火焚草一般，无余烧尽。

依靠密宗殊胜的无上瑜伽，即生便能成就佛果，但是若毁坏了根本戒，决定无法即生成就。密乘戒虽然可以重受，但是不曾毁犯和犯后还净仍有很大的差别，就像骨折之后虽然可以治愈，但其功能必定不如从前。所以，最初就不能违犯根本戒。

【次于续部，若是下部有相瑜伽，若是上部生次瑜伽，随其一种善导修学。此坚固已，若是下部无相瑜伽，或是上部满次瑜伽，随于其一应善修学。】

在得受灌顶并且守持清净的三昧耶戒之后，对于续部，或者是下部的有相瑜伽，或者是上部的生起次第瑜伽，应当选择其中任何一种，善巧引导而修学。对此修学坚固之后，或者是下部的无相瑜伽，或者是上部的圆满次第瑜伽，应当选择其中一种，善巧地修学。

“下部有相瑜伽”，即事部、行部、瑜伽部的有相瑜伽；“下部无相瑜伽”,即直接体验安住空性的无相瑜伽。“上部生次瑜伽”，即无上瑜伽部有功用、造作的所有修法；“上部满次瑜伽”，即无上瑜伽部没有功用造作、任运修持大空性和方便道等的瑜伽。

以上从显教到密教建立了整个菩提道的体系。下面宣说如是建立的依据。

子三、建立菩提道体系的依据

【《道炬论》说如是建立道之正体，故道次第亦如是导。】

因为在《道炬论》中宣说这样建立道的正体，所以此处的道次第也这样作引导。

【大觉沃师于余论中，亦尝宣说，《摄修大乘道方便论》云："欲得不思议，胜无上菩提，赖修菩提故，乐修为心要。已得极难得，圆满暇满身，后极难获故，勤修令不空。"】

这是说，修习暇满引发摄取心要的欲乐。

阿底峡尊者在其它论著当中，也曾经这样说过，即于《摄修大乘道方便论》中说：想要获得不可思议、殊胜的无上菩提，完全依赖修习菩提，所以爱乐修习就是心要。如今已获得极其难得的圆满暇身，以后也很难再得到，所以，理应精勤修习，不让暇满空耗。

【又云："如犯从牢狱，若有能逃时，与余事非等，速从彼处逃。此大生死海，若有能度时，与余事非等，应当出有宅。"】

这是说，以出离心摄持而修解脱道。

《摄修大乘道方便论》又说：就像囚犯若有从牢狱中逃脱的机会，其它任何事都无法与此事相提并论，应当把握时机迅速从牢狱中逃离。同样，若有能够度脱此生死大海的机会，其余名利等事都无法与此事相提并论，应当迅速出离这三有火宅。

【又云："归依增上戒，及住愿根本，应受菩萨律，渐随力如理，修行六度等，菩萨一切行。"】

这是讲波罗蜜多乘的修行。

该论又说：总的来说，大乘必须以大乘皈依作为基础，并且具有以出离心所摄持的增上戒；特别而言，就是要发愿菩提心，安住愿心的根本学处，而且应当受持菩萨行戒律仪，渐次随自己的心力，如理修行六度四摄等一切菩萨行。

"如理"就是在次第上不错乱，而且数量圆满；"渐随力修行"即随自己的心力渐次往上修习。

【又云："方便慧心要，修止观瑜伽。"】

该论又说：在六度等的菩萨学处当中，方便的心要（静虑）与智慧的心要（胜观）——止观瑜伽。尤其应当修习。

【《定资粮品》亦云："先固悲力生，正等菩提心，不著有报[14]乐，背弃诸摄持。圆满信等财，敬师等于佛，具师教律仪，善勤于修习。"】

《定资粮品》中也说：在修好了共下士和共中士道之后，应当巩固由悲心引生的菩提心，不耽著三有的异熟安乐，舍弃以悭吝所摄持的财物等，而修持布施等六度。圆满信心、多闻等圣者七财[15]，恭敬上师如同恭敬佛陀，具足亲近上师的意乐与加行，具

---

[14] 报：此处是指异熟。

[15] 圣者七财：成就佛道的七种圣法，即信、戒、惭、愧、闻、施、慧七者。以其所持之法能资助成佛，故称为"财"。

有上师所传授的律仪，而且昼夜六时精进地修习。（这是宣说密乘弟子所应具备的条件。）

颂中“先”是指前面已经如理地修习了共下士道与共中士道。

以下宣说具相的密乘弟子如何趣入密乘的修行。

【“瓶密诸灌顶，由尊重恩得，行者身语心，清净成就器。由圆满定支，所生资粮故，速当得成就，是住密咒规。”】

“定支”，是指修习生起次第与圆满次第。

《定资粮品》又说：宝瓶、秘密等灌顶是通过上师恩赐而获得，灌顶作用是清净修行者身语意的障碍，而成熟法器。由于圆满了以生圆次第所生的二种资粮，所以今生将快速成就金刚持的果位，这就是安住金刚密乘的正规。

通过上述内容，我们已经了知“由三士道次第引导的根据”。对趣入三士道的方法，传承上师曾开示说：就像《般若八千颂·常啼菩萨品》所说那样，当毒箭射入心脏时，人们只会想到取出毒箭的方法，而不会去想其它的事。同样，在下士道中，对三恶趣产生强烈怖畏时，就只会思惟出离恶趣之因（断除十不善业），而不会去想其它事情；在这个基础上，修中士道时，因为怖畏三有的痛苦，一心寻求从三有中解脱，便不会去考虑其它事；在上士道中，以前者为基础，修习大悲之后，由于不忍众生受苦，一心只为拔除众生之苦，而求证无上菩提，此外不会考虑其它。也就是，要像毒箭射入心脏一样，无法忍受恶趣的痛苦、三有的痛苦

乃至所有众生的痛苦，唯一思惟这三者的对治法，就像寻求拔箭的方法一样，迫不及待。

癸二、所为义分二：一、真实　二、宣说须依次第引导修心的根据

【第二，所为义者。】

“所为”，就是必要。这是说，须由三士道次第引导的必要。

子一、真实

【若中、下士诸法品类，悉是上士前加行者，作为上士道次足矣，何须别立共中、下士道次名耶？】

如果中士和下士的法类都是上士的前行，则直接作为上士道的次第即可，何必另外安立共中士和共下士道次第的名称呢？再者，在中士道和下士道当中，宣说上士道前行所必须的共同法类就足够了，何必另外观待下士和中士宣说圆满的下、中二道呢？

这两个问题，一者是说不必安立共中士和共下士二种道次第的名称；另一者是说不必另外观待下、中士二类宣说圆满的下、中道支。

论中分两个方面回答。

【别分三士而引导者，有二大义。】

别别分开三士而作引导，有二种极大的必要，即摧伏增上我慢的必要，以及对三种根机有广大利益之必要。下面分别解说这

两种必要。

【一为摧伏增上我慢，谓尚未起共同中下士夫之心，即便自许我是大士。】

第一种必要，是为了摧伏增上我慢。“增上我慢”，即尚未生起共中、下士的意乐，便自认为我是大士的慢心。

譬如：有些人自认为是修习大中观、大手印、大圆满、大禅宗的上根利智者，口中也总是谈论高深的法门，但他的相续中不仅耽著轮回的安乐，而且非常执著世间八法，实际上连中士和下士的意乐、行为也不具足，这就是增上我慢。因此，别别分开三士而引导，明确三类士夫上中下的差别，这样从下往上引导，修行人便能明白自己目前修行的层次，而不至于产生增上我慢。

这是以具有摧伏增上我慢的必要，说明必须分开安立三士道次第名称的理由，解答了第一个疑问。

下面继续解答第二个疑问，即：宣说圆满的三士道次第，并非没有必要，因为所化众生的根机有上、中、下三种差别，为了广大饶益三种所化，所以需要宣说圆满的三士道次第，而且这对上根者也没有迂缓的过失。

【二为广益上中下心。广饶益之理者，谓上二士夫，亦须希求得增上生及其解脱，故于所导上、中二类补特伽罗，教令修习此二意乐，无有过失，起功能故。若是下品补特伽罗，虽令修上，既不能发上品意乐，又弃下品，俱无成故。】

第二种必要，是为了广大饶益上中下三种根机的士夫。广大饶益的道理，即：以上、中二类士夫来说，也需要希求获得增上生以及从善趣中解脱。因此，对于所引导的上、中二类士夫，教导他们修习共中士和共下士的意乐并没有过失，因为以此能够生起功德的缘故（通过修共下士的意乐，可以生起希求从恶趣解脱的心；通过修共中士的意乐，可以生起希求从轮回中解脱的心。所以修习共下、共中士的意乐具有引发出离心的功德）。如果所引导的是下等士夫，那么即便让他修习上上法类，但由于他既不能发起上品意乐，又舍弃了下品，如此一来，三士道的功德都无法成办。

具体而言，因为：上士和中士也需要希求增上生以及解脱轮回，所以让他们修习中、下二道不但没有过失，而且具有发起出离心的功德；而不堪修习上、中士法类的下士，即使修习上、中士道也无法成就，反而将由于放弃了下士道而一事无成；不堪修习上士法类的中士，若起初便修上士道，也将一无所成。因此，以三士道引导三种根机的士夫，下士不会一无所成，中士和上士则可奠定基础，从而成办三根普摄的广大饶益。

【复次为具上善根者，开示共道令其修习，此诸功德，或先已生，若先未生，速当生起。若生下下可导上上，故于自道非为迂缓。】

此外，若为具足上等善根的人，开示下士和中士的共道让他修习，那么这些下、中品功德，不论先前已经产生或者尚未产生，此时都将迅速生起。如果生起了下下之功德，即可导入上上的修

习，所以，这对上根者的自道来说，也没有迂曲、迟缓的过失。

上根者若要趣入上上道，也必须具足下下道的基础——出离心、皈依心、因果正见等。如果对上根者开示下下的共道，则下下功德不论先前已生或未生，都将快速生起，而且这些下下道的功德都将成为导入上上道的顺缘。因此，对上根者来说，由修习共道可以快速生起功德，故非缓慢，而且这些功德都是趣入上士道的顺缘，故非迂曲。

子二、宣说须依次第引导修心的根据

“必须依照次第来引导修心”的道理，并不是没有依据的臆说，而是源自诸佛菩萨的善说。下面就分别引用佛陀、龙树、无著、圣天、敬母、月称的圣言来作证明。

【须以次第引导心者，《陀罗尼自在王请问经》中，以黠慧宝师渐磨摩尼法喻合说，恐文太繁，故不多录。】

“法喻合说”就是以比喻和意义结合的方式宣说。

关于“必须依次第引导所化心识之理”，《陀罗尼自在王请问经》中，佛陀以黠慧摩尼宝师渐次洗磨摩尼宝的比喻，结合意义而宣说。因恐文字繁多，所以此处不多引述。

《陀罗尼自在王请问经》中说：譬如，黠慧的摩尼宝师，对清净摩尼宝的各种方便十分善巧。他从宝性山中取出摩尼宝之后，先以严灰洗濯，然后再用黑发擦拭；但他仍不满足，又以辛味浆

水洗涤，再以缠着布的木棍擦拭；这样仍不满足，又以药水洗浇，再拿细软的布擦拭。最后终于远离了铜铁等杂质，现前清净的本面。

经中又接着宣说比喻所对应的意义：

诸佛如来也是如此，善巧了达不清净众生的种种根性，最初为众生宣说无常、苦、无我、不净等法，让耽著世间的众生怖畏生死之苦，发起厌离轮回的心，从而趣入声闻法中；然而诸佛并不以此为足，仍然精勤不息，继续为众生开示空、无相、无愿三解脱门，使众生了解部分如来所转的法轮；但是诸佛仍不以此为足，精勤不息，又为众生演说了不退转法轮、清净的波罗蜜行，让众生趣入如来的境界。因此，佛陀以比喻说明了“对于众生不清净的心识必须依次第引导的道理”。

以下再引龙猛、无著二大车的善说。

【龙猛依怙亦云：“先增上生法，决定胜后起，以得增上生，渐得决定胜。”此说增上生道及决定胜道次第引导。】

龙猛菩萨在《宝鬘论》中也说：“首先修习增上生的法类，然后生起决定胜的修法，因为首先获得增上生之后，才能渐次获得决定胜的缘故。”这是说依增上生道和决定胜道次第引导之理。

“增上生法类”，是能够获得善趣所依的下士法类；“决定胜法类”，即能引生决定胜——解脱和一切种智的方便，也就是中士与上士的法类。

【圣者无著亦云："又诸菩萨为令渐次集善品故，于诸有情先审观察。知劣慧者，为说浅法，随转粗近教授教诫；知中慧者，为说中法，随转处中教授教诫；知广慧者，为说深法，随转幽微教授教诫。是名菩萨于诸有情次第利行。"】

无著菩萨在《菩萨地·四摄品》中也说：诸菩萨为了让有情次第修集善法的缘故，首先详细地观察有情的根机。如果观知所化智慧低劣，就为他宣说浅显的法，随传粗大浅近的教授教诫；若观知所化智慧中等，就为他宣说中等之法，随转中等的教授教诫；若观知所化智慧广大，就为他宣说甚深之法，随转甚深微妙的教授教诫。这就叫做菩萨对有情次第饶益的行为。

"教授"，对不了知的人，为了让他了知，最初对他宣说的教言；"教诫"，对已经了知的人，为了让他不忘记而宣说的教言；"利行"，是四摄法（布施、爱语、利行、同事）之一。

【圣天亦于《摄行炬论》成立，先须修习到彼岸乘意乐，次趣密咒渐次道理。摄此义云："诸初业有情，转趣于胜义，正等觉说此，方便如梯级。"】

圣天菩萨也在《摄行炬论》中成立了渐次修行的道理，即首先必须修习波罗蜜多乘的意乐，然后再趣入密乘。圣天菩萨归纳说："初修密宗的有情，首先应修生起次第，然后转入胜义圆满次第，正等觉佛陀宣说了如是引导的方便，犹如阶梯一般渐次升进。"

【《四百论》中亦说道次极为决定："先遮止非福，中间破除我，后断一切见，若知为善巧。"此说道有决定次第。】

圣天菩萨在《四百论》中也说道的次第极为决定，该论说："首先断除非福业（十不善业），中间破除轮回根本的我执，最后断除一切见及其种子，若能如是了知即为善巧。"这一颂是说，修道具有如此决定的次第。因为颂中"先"、"中"、"后"三个字，即表明了次第决定，若对应三士道来说，"遮止非福"即下士道，"破除我执"即中士道，"断一切见"即上士道。

【敬母善巧阿阇黎亦云："如净衣染色，先以施等语，善法动其心，次令修诸法。"】

敬母阿阇黎也说：如同在干净的衣服上染色一样，首先应以布施、爱语等善法转动所化的心，使他成为贤善的法器，然后再教导他修持诸法实相。

就像在干净的衣服上染色，首先要染上底色，然后再依次染上各种颜色。同样，首先必须以下、中士道的修心，让所化心地变得贤善，然后再将他引入上士道，修习诸法实相。

【月称大阿阇黎，亦引此教为所根据，成立道之次第决定。】

"此教"是指上述敬母阿阇黎的教言。

月称大阿阇黎也在《四百论广释》当中，引用这个教言作为根据，来成立道的次第决定。

【现见于道引导次第，诸修行者极应珍贵，故于此理，应当获得坚固定解。】

现量见到这三士道引导的次第，诸修行人应当极其珍重爱惜，所以应当对道次第决定之理，获得坚固的定解。

传承上师们也说：现见道的次第极其重要，因为如果错乱了道的次第，纵然再精进也无法产生真实的道，或将趣入相似之道而产生迷乱，如此则将无意义地空耗时间。相反，若能遵循道次第而不错乱，则不论修何种法门，都能击中关要，能快速生起任何一种道，而且依靠下下道的功德，上上道也很容易快速地生起。

下面依理成立。

寻求解脱者（有法），必须依照道的次第修心（所立），因为任何果实的产生都依靠它的因，而且“已作前前之因，必生后后之果”乃法性规律的缘故（能立），如净治摩尼宝、抚育孩子等（比喻）。

以上“对道的总体建立发起定解”已宣说完毕。下面开始讲解“对三士道真实摄取心要之理”。

下士道·念死无常

庚二、正于彼道取心要之理分三：一、于共下士道次修心 二、于共中士道次修心 三、于上士道次修心

【第二，正取心要分三：一、于共下士道次修心；二、于共中士道次修心；三、于上士夫道次修心。】

在讲正论之前，首先分析这五种道[16]各自的体相、例喻和范围。

一、下士道

体相：从成为下士道相续、能获得轮回增上生的角度所安立的心识。

例如：唯一希求增上生，而趣入成办善趣安乐的方便。

范围：唯下士。

二、共下士道

体相：从成为上中下三士所修的角度而安立的心识。

例如：通达死亡无常之心。

范围：从下士阶段到佛地之间。

三、中士道

体相：从成为中士道相续、能获得小乘解脱的角度而安立的心识。

例如：唯一希求小乘解脱而修学戒定慧三学。

范围：从了达细无常到声缘阿罗汉之间。

四、共中士道

体相：从成办上士和中士所修的角度而安立的心识。

---

[16] 五种道：下士道、共下士道、中士道、共中士道、上士道。

例如：通达无常等十六行相之心。

范围：从中士阶段到佛地之间。

五、上士道

体相：从成为上士道相续、能获得一切种智的角度而安立的心识。

例如：增上意乐和菩提心。

范围：从苏醒大乘种性到佛地之间。

辛一、于共下士道次修心分三：一、正修下士意乐　二、发此意乐之量　三、除遣此中邪执

【初中分三：一、正修下士意乐；二、发此意乐之量；三、除遣此中邪执。】

壬一、正修下士意乐分二：一、发生希求后世之心　二、依止后世安乐方便

【初中分二：一、发生希求后世之心；二、依止后世安乐方便。】

癸一、发生希求后世之心分二：一、思惟此世不能久住忆念必死　二、思惟后世当生何趣二趣苦乐

【初中分二：一、思惟此世不能久住忆念必死；二、思惟后世当生何趣二趣苦乐。】

子一、思惟此世不能久住忆念必死分四：一、未修念死所有过患　二、修习胜利　三、当发何等念死之心　四、修念死理

【初中分四：一、未修念死所有过患；二、修习胜利；三、当发何等念死之心；四、修念死理。】

丑一、未修念死所有过患分六：一、总说粗细常执是第一衰损之门 二、障碍希求后世之理 三、修善无力且混杂恶因 四、虽修后世之义但不能遮止延缓之理 五、由常执生起猛利贪嗔之理 六、由常执产生恶行之理

【今初】

这六个科判中，第一个科判是总说，后面五个科判是别说“不修忆念死亡无常的的过患”。

寅一、总说粗细常执是第一衰损之门

【如是于其有暇身时，取心藏中有四颠倒，于诸无常执为常倒，即是第一损害之门。】

如是获得暇满人身时，在摄取心要当中有四种颠倒，其中将无常执为恒常的颠倒，就是第一损害之门。

“四颠倒”，即常倒、乐倒、我倒、净倒。“常倒”，是将无常执为恒常的颠倒；“乐倒”，是将痛苦执著为安乐的颠倒；“我倒”，是将无我执著为有我的颠倒；“净倒”，是将不净执著为清净的颠倒。

【其中有二，谓粗及细，于其粗劣死无常中，分别不死是损害门。此复仅念今后边际定当有死，虽皆共有，然日日中，乃至临终皆起是念，今日不死，今亦不死，其心终执不死方面。】

常倒又有粗、细二种，其中在粗大的死亡无常当中，以心分别执著自己不死是损害之门。而且，仅仅认为今生最终决定会死

亡，虽然是人人共有的想法，但是日复一日，人们直到临死时，都一直生起这样的念头:“今天不会死，现在也不会死”，内心始终执著不死的方面。

本来获得暇满人身，应当利用暇身成办大义；然而，是什么障碍了我们，使我们不能及时摄取心要呢？须知，首要的障碍就是追求现世利益的心，而这种心态正是由于执著自己不会死的常执所导致的，这是第一损害之门。为什么说常执是第一损害之门呢？以下从五个方面作分析。

寅二、障碍希求后世之理

【若不作意此执对治，被如是心之所盖覆，便起久住现法之心。于此时中，谓须如是如是众事，数数思惟唯于现法除苦引乐所有方便，不生观察后世解脱一切智等大义之心，故不令起趣法之意。】

如果不作意常执的对治,而被执著自己不会死的念头所盖覆，那就会生起想要在今生长久安住的心。在生起这种想法的时候，就会考虑需要做这样那样的事，并且反复思惟仅仅在今生当中除苦引乐的方便，而不会产生观察后世的解脱和一切种智等广大义利的心，也就是由于常执而导致人们不能发起趣向正法的心。

凡夫的分别心有一种特点，就是缘此便不能缘彼，所以内心若执著现世的利益，便不可能缘后世的义利而转。为了现世生活的长久安稳，人们将全部精力都投注在追求现世的利益上，日日夜夜都在考虑如何在今生当中除苦引乐的方法，即考虑在今生当

中如何得到名利、如何养身、如何打败对手等，根本不思惟后世的义利。

因此，相续若被执著现法的心所覆盖，肯定不能发起希求后世的心。世人大多都是这种心态，终其一生，唯一关注现世的小利，不曾有一刻关注后世的解脱、成佛等大义，深受常执的损害。

寅三、修善无力且混杂恶因

【设有时趣闻思修等，然亦唯为现法利故，令所修善势力微弱。复与恶行罪犯相属而转，故未糅杂恶趣因者，极为希贵。】

即使有时候趣入闻思修等善行，但由于修善也只是为了今生的利益，所以导致所修的善根力量微弱。而且，这些善行往往与恶行罪犯相连，没有混杂恶趣因的情况非常稀有。

为何由执著不死的常执能令修善的势力微弱呢？

因为修善的动机仅仅是为了今生的利益，由这种发心能导致所修的善根势力微弱。或者说：虽然外相上是作闻思修，但由于内心贪执现世，以致心力大多都耗散在追求今生的利益上，因此修善时不能以强大的心力趣入，以致所修善根势力的微弱。

为何由常执能导致所修善行与恶行罪犯相属而转呢？

因为没有破除贪执现法的颠倒心，即便修行善法，也会夹杂希求名利、恭敬等的恶行，而导致善行不清净。

因此，常执会导致修善无力和混杂恶因。

寅四、虽修后世之义但不能遮止延缓之理

【设能缘虑后世而修，然不能遮后时渐修延缓懈怠，遂以睡眠、昏沉、杂言、饮食等事，散耗时日，故不能发广大精勤，如理修行。】

即便内心能够缘虑后世的义利而修行，但由于被执著不死的常执所障碍，而不能遮止拖延到以后再慢慢修的延缓懈怠，于是便以睡眠、昏沉、绮语、饮食等无义琐事浪费时间，因此不能发起广大的精进而如理地修行。

我们平时为何不能改变松懈拖延的状态呢？正是因为没有发起忆念死亡无常的心，日日执著今天不死，没有如救头燃般的紧迫感，所以即便考虑到后世，但也很难发起广大的精进。

寅五、由常执生起猛利贪嗔之理

【如是由希身命久住所欺诳故，遂于利养恭敬等上，起猛利贪，于此障碍，或疑作碍，起猛利嗔，于彼过患蒙昧愚痴。由利等故，引起猛利我慢嫉等诸大烦恼及随烦恼，如瀑流转。】

由于被希求身命长久安住的颠倒心所欺诳，便在利养、恭敬等上生起猛利的贪心，而对妨碍自己得到这些利益，或者对怀疑作障碍的人事物等，生起猛利的嗔心。在生起贪嗔等时，也是蒙昧愚痴，不知道这些烦恼的过患。而且，由于贪执利养、恭敬等，而引起猛利的我慢、嫉妒等根本烦恼和随烦恼，就像瀑流一样相续不断。

为何会生起如此猛利的烦恼呢？其根源就是常执，即因贪执

现世的利益而引生贪嗔等烦恼。设若念死无常，一心但求后世，则不会缘现世的名利等生起贪嗔，可见常执是烦恼的根源。

寅六、由常执产生恶行之理

【复由此故，于日日中渐令增长，诸有胜势、能引恶趣猛利大苦、身语意摄十种恶行，无间随近谤正法等诸不善业。】

而且，由于这种贪执现世利益的常执，人们每天都在逐渐增长具有强大势力、能引生恶趣猛利大苦、以身语意所摄的十恶、五无间罪、近五无间罪、诽谤正法等各种不善业。

“诸不善业”，从功能来说，具有能招感恶趣猛利大苦的强大势力；从种类来说，即以身语意所摄的十种恶行、五无间罪[17]、近五无间罪[18]、诽谤正法等恶业。

【又令渐弃能治彼等善妙宣说甘露正法，断增上生及决定胜所有命根。】

此外，由于颠倒的常执，而使人们逐渐舍弃能够对治这些恶行的善说甘露正法，由此斩断了增上生和决定胜的命根，即从根本上远离了成办增上生和决定胜的意乐与加行。

世人因为执著不死而贪执现世的利益，因此将正法抛置脑后，一生之中唯有增长恶行，最终也只有堕落恶趣。

---

[17] 五无间罪：杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血。

[18] 近五无间罪：污阿罗汉尼、杀见道者、杀学道者、夺僧众食物与毁坏佛塔。

【遭死坏已，为诸恶业引导，令赴苦痛粗猛、炎烧、非爱诸恶趣处，何有过此暴恶之门？】

今生的命根遭到死主摧坏之后，被生前所造的恶业牵引，而趣入痛苦粗猛、炽热燃烧、不可爱乐的恶趣险处，哪里还有超过常执的暴恶之门呢?

【《四百论》亦云："若有三世主，自死无教者，彼若安然睡，岂有暴于此。"】

《四百论》也说：如果有在三世间自在主宰的死主，不是教别人去作而是亲自作，这种自作也不是受他派遣而是自主而作，明明有具足这三种特征的死主，人们却还像已解脱生死的圣者一样安然入睡，哪里还有比这更加厉害的愚痴懈怠呢!

死主的三种特征，即"三世主"、"自作"、"无教者"。"三世主"，是能支配地上、地下、天上这三种世间的主宰；"自作"，就是非他作；"无教者"，即不是受人派遣。下面就以比喻来说明这三种特征。

第一种特征：

譬如，如果是受到一国之主的惩罚，那还可以逃往异国他乡，但如果是受到统治全世界的君主惩罚，则无处可逃。同样，死主在地上、地下、人间自在而转，普遍行于三界之中，没有任何死主到不了的地方，所以众生决定无法逃出死主的掌心。

第二种特征：

譬如，国王如果是派遣大臣来惩办，则还有通过行贿而脱免的机会，但如果是国王亲自惩办，则没有一点回转的余地。同样，死主并非派遣使者而是亲自降临，因此众生根本无法逃脱。

第三种特征：

譬如，如果是大臣受命前来惩办，则由于他没有主权，唯一听命于国王，所以还可以乞求教者国王，而得到赦免，但如果是国王自主而作，则完全没有逃脱的机会。同样，死主对一切众生也是自主而转，没有任何教者，所以任何人都无法逃脱。

如果人们终究要面对死主，却丝毫不考虑应对的方法，毫不在乎，则是极其愚痴的行为。

【《入行论》亦云：“须弃一切走，我未如是知，为亲非亲故，作种种罪恶。”】

《入行论》中也说：死时必须舍弃一切而离去，我不但没有这样了知，反而为了亲与非亲的缘故，造作各种罪恶。

以上宣说了常执的第六种过患——由常执引生种种罪恶。观察后面这五个科判中所说的过患，就可以理解“常执是第一损害之门”的涵义。

丑二、修习胜利分三：一、有大利益　二、念死无常是一切圆满之门　三、无常并非浅法也非略修之法

【第二，修习之胜利者。】

这是从正面宣说“修习念死”的利益。

寅一、有大利益分三：一、比喻　二、喻义　三、教证

卯一、比喻

【谓若真起随念死心，譬如决断今明定死，则于正法稍知之士，由见亲属及财物等不可共往，多能任运遮彼贪爱，由施等门乐取坚实。】

如果真正生起了随念死亡的心，就会遮止恶行而精进修善。譬如，若断定今天或明天自己肯定会死，则对正法稍有了知的人，由于见到亲属、财产等不可能和自己一起前往后世，所以大多数的人自然都能遮止对亲属等的贪爱，而乐意通过布施等善行摄取坚实。

譬如：对正法稍有了解的绝症患者，如果知道自己来日不多，便会认真考虑有关死亡的问题。见到死时自己所拥有的房屋、财产等毫无用处，又不能带走丝毫，这时就会放下这些身外之物，乐意将之供养三宝或作公益事业。

卯二、喻义

【如是若见为求利敬及名称等世间法故，一切劬劳皆如扇扬诸空谷壳，全无心实，是欺诳处，便能遮止诸罪恶行。由其恒常殷重精进，修集归依及净戒等诸微妙业，遂于无坚身等诸事，取胜坚实。由是自能升胜妙位，亦能于此导诸众生，更有何事义大于此？】

同样，如果通过忆念死亡，而观见为了追求利养、恭敬、名

声等世间法所付出的一切辛劳，都像是被风吹扬的空谷壳一样，完全没有精华和实义，唯一是欺诳人心之处，由此便能遮止各种恶行，不再为了追求现法而造恶。再者，由于发起恒常精进与殷重精进，修集皈依、净戒等微妙善业，这样就能以本无坚实的身体、财富等诸事，摄取殊胜坚实。因此自己便能逐渐向上趣入胜妙的地位，也能引导众生趣入这样殊胜的境界，所以，还有什么事比忆念死亡的意义更为重大？

此段宣说修习念死具有遮止罪恶、摄取坚实的意义。下面对此再进一步具体分析。

为何由忆念死亡能够遮止罪恶呢？

我们只要观察罪恶的起因，就能明白原因。人人都想离苦得乐，但由于迷乱而误以为恭敬、利养等现法能带来真实的安乐，于是为了追求看似安乐的现法而造作各种罪业。所以，罪业源自于对现法的贪执，贪执来自于妄计现法具有实义的迷乱。而随念死亡无常，正是观察死时我们所追求的名利等，根本毫无用处，由此便能醒悟：自己一向渴望的名利等，唯是欺诳之处，为此所付出的辛劳，就像是被风吹扬的空谷壳一样，毫无实义。因此，由念死而观见现世八法欺诳的自性，便能放下对现法贪执而遮止罪恶。

为何通过念死无常能够让人修集善业呢？

因为：见到死时唯有皈依、持戒等善业，才能让人获得安乐，生前若能修集这些善业，则临终与后世皆得安乐。这样观见佛法

具有大义之后，就会发起两种精进，日夜恭敬修集善业，以无坚之身等摄取坚实。

《普贤上师言教》说：“如果相续中真正生起了无常观，那么就一定能够彻底舍弃对今生世间一切事物的贪执，就像呕吐症患者不愿取油食一样。我的至尊上师（如来芽尊者）也不止一次地说过：‘我无论看见世间如何高贵、如何权威、如何富裕、如何俊美之人，也不会生起羡慕之心，而注重前辈高僧大德的事迹，这就是因为自己的相续中生起了少许无常观的缘故。’”

卯三、教证

【是故经以多喻赞美，《大般涅槃经》云：“一切耕种之中，秋实第一；一切迹中，象迹第一；一切想中，无常死想是为第一。由是诸想能除三界一切贪欲无明我慢。”如是又以是能顿摧一切烦恼恶行大椎，是能转趣顿办一切胜妙大门如是等喻，而为赞美。】

因此，经中以多种比喻赞美无常死想的利益。譬如，《涅槃经》中说：“一切耕种之中，秋天的耕种实为第一；一切足迹之中，大象的足迹最为第一；在一切想当中，无常死想最为第一。依靠无常死想能够遣除三界所有的贪欲、无明和我慢。”如是经中还以“是在一时之间摧毁一切烦恼恶行的大椎，是能趣入顿时成办一切的胜妙大门”等的比喻，赞美无常死想。

以下分析这些比喻的涵义。

一、“一切耕种之中，秋实第一”

为何一切耕种之中，以秋耕为第一呢？因为秋天耕耘时要除去田中的杂草，并且将土地翻松，这样便能长出好庄稼，所以，秋耕是所有耕种中的第一。同样，依靠无常死想，能够遣除自相续中对现世乃至三界的一切贪执，又能使自相续调柔，产生功德苗芽。所以，无常死想如同秋耕一样，是一切想中的第一。

二、“一切迹中，象迹第一”

这个比喻有几种解释的方法，这里选择相合意义的解释：

大象走路非常有智慧，它能预知何处有危险而绕开这些地方，唯一选择安稳的道路，可谓“一路平安”。后来者只要沿着大象的足迹，就可以避免一切危害，所以说象迹是一切足迹当中最殊胜的足迹。同样，生起念死无常的心，就不会耽著今生而造种种罪业，能够遣除三界一切无明、烦恼等的损害，并且只会遵行对后世有利益的安乐之道。所以说，无常死想如同象迹。

三、“是能顿摧一切烦恼恶行大椎”

“顿摧”：顿时摧毁，这是比喻无常死想具有强大对治烦恼的力量。普穹瓦尊者说：“多修死无常和业果吧！哪怕犯了四他胜罪，也能净治，这是我的遗嘱。”

在《涅槃经》中，佛以各种比喻赞美“一切想中，无常死想第一”，这里所说的“一切想”，应该是指缘世俗有漏有为法的一切想，依靠无常死想能遣除三界一切贪执、无明、我慢等，所以是一切想中第一。

【《集法句》中亦云："应达此身如瓦器，如是知法等阳焰，魔花刃剑于此折，能趣死王无见位。"】

《集法句经》中也说：应当了达这个身体就像瓦器一样危脆不坚固，如是了知诸法如同阳焰一般毫无自性，五毒的魔花刃剑将会从此折断，由此便能趣向死主也见不到的无死果位。

这是说，无常死想具有"魔花刃剑于此折，能趣死王无见位"的殊胜利益。

"魔花刃剑"，即色界天魔王射向人间的五毒魔箭。我们如果执著此身恒常实有，就会被贪婪、嗔恨、愚痴、傲慢、嫉妒的魔箭射中而丧心病狂，导致在六道中轮转不休。相反，如果了达此身是四大假合，犹如瓦器般无常危脆或空无实质，如阳焰般现而无自性，如水泡般须臾不住，就不会被身体的假相欺蒙，更不会因爱执自身而引发五毒烦恼，由此便能令心趣入正法，息灭五毒烦恼而了脱生死。这就是念死无常进而观修空性的殊胜利益。

【又云："如见衰老及病苦，并见心离而死亡，勇士能断如牢家，世庸岂能远离欲。"】

《集法句经》又说：若以智慧观见衰老、疾病等痛苦，并且见到心识终将脱离身体而死亡，菩萨勇士由此便能断除犹如牢狱般的三界之家，然而没有观见轮回过患的世间凡夫，又怎么能远离贪欲呢？

颂中第三句"勇士能断如牢家"，是讲念死无常的利益。菩萨

依靠何种因缘才能远离三界的系缚呢？即依靠观见身命无常的本质、了知轮回的过患而远离。颂中前二句就是说，菩萨以智慧观见无常的过患，即：人老时体力衰退，背驼牙缺，满脸皱纹，六根功能衰退，还有种种令人难以忍受的病苦，最终心识和身体分离而死亡，死后由于我执的牵引仍将继续转生轮回。由于见到了无常的过患，所以菩萨能够发心求道断除生死，但是凡夫则因愚痴而不见此等过患，故如飞蛾扑火般追求五欲，以苦为乐，至死也不肯放下，所以说“世庸岂能远离欲”。

《毗奈耶经》说：“我之眷属中，犹如妙瓶者，比丘舍利子，及目犍连等，于如是百人，供斋与供物，不如一刹那，忆念有为法，为无常殊胜。”

按照一般人的想法，供养的对境既然是百位圣者，则应当是大福田，对他们作供养的功德一定很大，而佛陀却说这种供养还比不上一刹那间念修无常殊胜。这是因为：如果没有观修无常，即便是对殊胜的福田作供养，其内心仍然会耽著现世；然而，即便是在刹那间观修无常，内心也能放下现世，转入成办后世安乐的修行。由于刹那转变自心的缘故，从而超胜了没有改善相续的外相供养。

寅二、念死无常是一切圆满之门

【总之能修士夫义时，唯是得此殊胜暇身期中，我等多是久住恶趣，设有少时暂来善趣，亦多生于无暇之处，其中难获修法之时。纵得一次堪

修之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心。故心执取不死方面，是为一切衰损之门；其能治此忆念死者，即是一切圆满之门。】

此段以“执取不死”是一切衰损之门，反显“念死”是一切圆满之门。

总之，能够修持士夫义利的时机，唯一是在得到这个暇满人身的期间，我们多数时间都是久住在恶趣中，即使有少数时间暂时转生善趣，但多数也是生在无暇之处，在那种处境当中很难获得修法的机会。纵然获得一次堪能修法的所依身，却不能如理修持正法，究其原因，正是由于“执著暂时不会死的心”。因此，内心执取不死的方面，是趣入一切衰损之门；相反，能够对治“不死执”的“念死心”，就是趣入一切圆满之门。

“然未如理修正法者，是由遇此且不死心”：按藏文，“遇”是触到的意思，即追究不能如理修行的原因时，就会触到这个“且不死心”。也就是由于这种执著“现在还不会死”的颠倒心，而使我们一再地拖延修行，不肯舍弃追求现世的心，如此终将空过一生，趣入一切衰损。

下面引用古德语录说明。

普穹瓦说：“晨不念死，则昼空过；晚不念死，则夜空过。”

金厄瓦格西说：“如果清晨没有观修一座无常之法，白天就会被执著今世的念头所左右。”

香怎耶巴也说：“如果上午没有生起无常之念，中午贪图今世的念头就会抬头；如果中午没有生起无常之念，晚上就会被贪图

今世的念头俘虏。如果迈入贪图今世的轨道，则无论如何努力，也不能趣往正法。”

若对照自己的心，便能有所体会。当我们没有忆念死亡无常时，内心就会习惯性地攀缘现法，很难控制，每天多在放逸中浪费时间，唯一增长烦恼和罪业。而修习念死，正是对治这种颠倒心最有效的方法，即依靠念死能够转变自心，而缘于死亡方面。由于畏惧死亡与死后的痛苦，便会一心寻求真正能够离苦得乐的方法，从而让心趣入正法，所以说“忆念死亡是一切圆满之门”。

寅三、无常并非浅法也非略修之法

【故不应执，此是无余深法可修习者之所修持，及不应执，虽是应修然是最初仅应略修，非是堪为恒所修持。应于初中后三须此之理，由其至心发起定解而正修习。】

因此，不应执著“忆念死亡无常仅仅是没有其余甚深法可修的人所修之法”，也不应执著“虽是应修之法，但这只是最初阶段仅应略为修习的法，不能作为恒常所应修持的法门”，应当对初中后三时都必须修习无常的道理，从内心深处发起定解而真实修习。

这是告诫我们应当断除二种邪见，以至诚心修习念死无常。“二种邪见”，即执著无常是一种浅法的邪见，以及执著无常只是最初略修之法的邪见。

以下引古德语录说明，无常既非浅法，也不是最初略修之法。

一、无常并非无深法可修者所修之法

嘎当派大德卓位奢贡波说："虽修至密部之王（密集金刚），若未生起死无常观，即为浅。若已生起死无常观，虽仅修学入法之门（三皈依），即为深。未生无常心而好高攀登者，如堕险处。"（虽然所修的法是密部之王——密集金刚，但自相续中若未生起死亡无常之想，则密部之王即是浅法。若已生起死亡无常之想，即使仅仅修学三皈依，也很殊胜。没有生起无常心而一味高攀的人，实际上，就像堕入了危险的境地一样。）

夏沃瓦也曾说："能迫不及待地观修无常的人，都是探询到法之根本的明智之士，而观修空性也只不过是流于口头的浮夸之举，相比而言，就显得不深入、扎实。"

大德阳滚巴也说："一般人皆好高骛远，学低下者则心不乐，学空法、胜义谛皆为此而喜。但此诸法，每与有情器量不合，虽圆满次第亦无意义。不在所修法之深广，而在能修有情，须为圆满次第之有情。于所修法，虽夸如千金马价，然不能修人不如死狗价值。故吾所修者，仅为死无常、业果诸法而已。（尊者说：一般人的心态都是好高骛远，如果学修低下的法门，心里就很不悦意，如果学修空法、胜义谛等，都会为此欢喜。然而这些甚深之法，往往和有情器量不相应，这样即使修的是圆满次第也没有意义。因此，不在于所修法的深广与否，而在于能修的有情必须是圆满次第的法器。虽然对所修之法，夸得像千金之马那样价值连城，但不堪修习的人其身价却不如死狗的价值。因此，我所修的法也只是死亡无常和业果诸法而已。）"

由以上教言可知，死亡无常并不是没有深法可修之后，退而

求其次的浅法，而是诸道的基石。如果没有修好无常，即便以增上慢谈论大圆满、大手印、大中观、大空性等，也只是狂妄而已，自欺欺人罢了，自己的心根本无法真正趣入甚深之法。因此，修持深法必须建立在前行稳固的基础上，即须从念死无常开始，逐渐调顺自心，从而成为堪修甚深法的法器。

二、无常也不是最初略修之法

此处再引语录说明，无常也不是最初略修之法，修行的初中后都需要观修无常。

曾经有居士问博朵瓦格西:“如果要专修一法，修什么法最重要？”

格西回答:“若唯修一法，无常最为重要。”

一、倘若修行死亡无常，首先可作为趣入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后也有助于证悟诸法等性；二、又倘若修行无常，最初为断除此生绳索之因，中间作为舍弃贪著诸轮回之缘，最后也有助于趣入涅槃之道；三、又倘若修行无常，最初为生起信心之因，中间作为精进之缘，最后作为生慧助伴；四、又倘若修行无常，且于相续中能生起者，初可成为求法之因，中间可作修法之缘，最后有助于证悟法性；五、又倘若修行无常，并于相续中能生起无常之念，则初为盔甲精进之因，中为加行精进之缘，后可成为无退精进之助伴。

博朵瓦格西从五个侧面开示了无常修法对于修行的初中后都很重要。

下面以前两个侧面为例，略作解释。

最初念死无常，由怖畏死后堕入恶趣而至心皈依怙主三宝，所以可以作为趣入佛法的因；中间念死无常，由了知死期不定、死缘极多、死时唯正法有益，而对治推延懈怠，成为精进修善的助缘；最后念死无常，了达一切有为法生灭无常，也有助于证悟诸法本无自性的大平等性。

而且，最初念死无常，由了知追求现法最终没有任何实义，而成为断除此生系缚之因；中间念死无常，由了知轮回刹那不住、本无任何实义，容易悟入行苦自性，所以成为舍弃贪著轮回的助缘；最后念死无常，由遮止常执而容易趣入不生不灭的法性，所以有助于趣入涅槃。如《涅槃经》说："诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。"

因此，不可认为念死无常仅仅是最初所应略修的法，实际上，对于修行的初中后三个阶段来说，修习无常都十分重要。

丑三、当发何等念死之心分二：一、非此处所指的念死之心　二、所应发起的念死之心

【第三，当发何等念死心者。】

应当发起何等念死之心呢？论中首先说明，念死无常所应发起的念死之心，并不是由贪执亲友等所产生的怖畏心。然后，再认定此处所应发起的念死之心，并且从因、体相、作用三个方面分析这二者的差别。

寅一、非此处所指的念死之心

【若由坚著诸亲属等增上力故，恐与彼离起怖畏者，乃是于道全未修习畏死之理，此中非是令发彼心。】

如果由于对亲属等强烈执著的缘故，恐惧和他们分离而生起怖畏，这是对于道完全没有修习畏惧死亡之理所导致的，这里并不是要让我们发起这种怖畏心。

这种念死心，就是一般常人怖畏死亡的心态，对此分别从因、体相、作用三个方面分析。

一、怖畏之因：“由坚著诸亲属等增上力故”，即由于强烈贪执今生的亲属、财产、权力等，而对死亡时的分离生起大怖畏。

二、怖畏之相：“恐与彼离起怖畏者”，即由于贪执增上的缘故，恐惧死时和儿女亲人离别，失去现世的财产、权力等，而心生怖畏。

三、怖畏的作用：“虽生怖畏，暂无能遮”，这个身体是由业惑力的牵引而入胎结生，终究不免一死，所以虽然死亡充满恐惧，但也没有任何助益，无论人们再怎么恐惧，终须被业力牵引而诀别此生的一切。

寅二、所应发起的念死之心

【若尔者何，谓由惑业增上所受一切之身，皆定不能超出于死，故于彼事虽生怖惧，暂无能遮。为后当来世间义故，未能灭除诸恶趣因，未能成办增上生因、决定胜因，即便没亡而应恐怖。若于此事思惟怖畏，则于

此等有可修作，能令临终无所怖畏，若未成办如是诸义，总之不能脱离生死，特当堕落诸恶趣，故深生畏惧，临终悔恼。】

那么，修习死亡无常所应发起的是何种心呢？即由惑业力所招感的所有身体，决定都无法超越死亡，因此对于死亡时将与所爱分离这件事，虽然心生恐惧，但暂时也无法遮止。为了后世义利的缘故，没有能够灭除诸恶趣因，不能成办增上生与决定胜的因，便这样死去，对此事则应当感到恐惧。如果思惟此事而深感怖畏，就会对后世的义利有所作为，由此便能使自己临终时没有任何怖畏。如果即生当中不能成办后世的义利，总的来说，就不能脱离生死轮回，特别则将堕入三恶趣中，所以临终时必定深生恐惧，悔恨忧恼。

这是指出修习无常所应发起的怖畏心，对此也可以从因、体相和作用三个方面来分析。

一、怖畏之因："为后当来世间义故"，即希求后世义利之心。"后世义利"，包括增上生与决定胜二种义利。

二、怖畏之相："未能灭除诸恶趣因，未能成办增上生因、决定胜因，即便没亡而应恐怖"，即对于未能及时成办后世义利便死去，心生畏惧。

三、怖畏的作用："则于此等有可修作，能令临终无所怖畏"。以下士来说，因为害怕今生当中不能及时成办增上生因，死后将会堕入恶趣，于是便在生前勤修增上生之因、灭除恶趣之因，所以临终时就能无所畏惧，转生安乐善趣。以上士和中士来说，因

为害怕即生没有成办决定胜之因，死后将会堕入轮回，于是就在生前勤修决定胜之因、灭除生死之因，所以临终时便能毫无畏惧。

经由上面二段的比较可以了知，世人畏惧死亡和修行人畏惧死亡有天壤之别，因为：前者是由贪执现世而害怕死时与所爱分离，这种恐惧毫无意义，而且没有任何助益；后者是由希求后世的义利，而畏惧今生不能及时成办实义而堕落，这种畏惧能使自心转入修善，所以有大利益。

【《本生论》云："虽励不能住，何事不可医，能作诸怖畏，其中有何益。如是若观世法性[19]，诸人作罪当忧悔，又未善作诸妙业，恐于后法起诸苦，临终畏惧而蒙昧。若何能令我意悔，我未忆作如是事，复善修作白净业，安住正法谁畏死。"】

往昔世尊转生为王子月时，有一个斯达萨子，想要吃王子，但王子月丝毫没有畏惧之色，神态安然。斯达萨子非常诧异地问："世人都害怕死，为何你却不怕？"

当时王子月的回答，就是《本生论》中这一段颂文：有情以惑业受生之后，纵然再如何努力也无法长久安住，任何事物都不可能医治死病，因此害怕死亡而怖畏又有什么利益呢？如是若观察有情的实相，临死时人们想起生前所造的罪业，必将生起忧恼和悔恨，而且因为生前没有行持善业，害怕死后会在来世产生各种痛苦，因此临终时内心便会处在恐惧而蒙昧的状态。然而有什

[19] 世法性："世"指有情，"法性"指实相。

么事能让我心忧悔呢？我想不起曾经做过这样的事，而且我一生当中勤修清净的善法，身心始终安住在正法当中，那么谁还畏惧死亡呢？

【《四百论》中亦云："思念我必死，若谁有决定，此弃怖畏故，岂畏于死主。"】

《四百论》中也说：如果谁能在心中决定，认为自己必死无疑，那么依靠这个念死的心就能够舍弃怖畏，所以又怎么会畏惧死主呢？

【故若数数思惟无常，念身受用定当速离，则能遮遣希望不离彼等爱著，由离此等所引忧恼增上力故，怖畏死没皆不得生。】

因此，如果再三思惟无常，忆念自己的身体、受用必将迅速舍离，就能遣除希望不离开身体、受用等的贪著，由于远离了贪著所引起的忧恼之力，所以对死亡的怖畏都不会产生。

上面通过说明不念死的过患和念死的利益，成立了"以心执取不死为一切衰损之门，忆念死亡是一切圆满之门"，由此我们便能明确念死的必要性，从而发起修习念死的欲乐。有了这个欲乐之后，再进一步认定所应发起的念死之心，并不是随念死亡而畏惧死时将与现世分离的心，而是畏惧死时未能成办后世义利的心。

丑四、修念死理分四：一、思决定死　二、思惟死无定期　三、思惟死时除法之外、余皆无益　四、摄义

【第四，如何修念死者，谓应由于三种根本、九种因相、三种决断门中修习。此中有三：一、思决定死；二、思惟死无定期；三、思惟死时除法而外余皆无益。】

第四，“如何修习念死”，即应通过三种根本、九种因相、三种决断来修习念死。“三种根本”，即决定死、死无定期、死时除了正法之外余皆无益。其中，每一种根本都是以三种因相成立，所以共有九种因相。

修习的方法，若以第一种根本来说，就是要通过反复思惟三种因相而决定自己必死无疑，思惟到量时，心中就会发起一种决断——我必须修行正法。后二种根本也是如此修习。修习的方法，重点是在于思惟，而思惟的结果就是内心发起决断。

寅一、思决定死分四：一、思惟死主决定当来，此复无缘能令却退　二、思惟寿无可添、无间有减　三、思惟生时亦无闲暇修行妙法，决定当死　四、决断必须修行正法

【初中分三。】

第一，“思惟决定死”，分三个方面思惟，首先思惟第一个方面。

卯一、思惟死主决定当来，此复无缘能令却退分四：一、思惟任受何身，定皆死亡　二、思惟任住何境，定皆死亡　三、思惟任处何时，定皆死亡　四、思惟无缘遮止死亡

【思惟死主决定当来，此复无缘能令却退者。】

“思惟死主决定会来，而且没有任何因缘能使他退却”，即从身体、地方、时间以及无缘遮止四个方面来思惟。

辰一、思惟任受何身，定皆死亡

【谓任受生何等之身，定皆有死，《无常集》云：“若佛若独觉，若诸佛声闻，尚须舍此身，何况诸庸夫。”】

不论受生为何种身体，决定都有死亡，《无常集》说：已获生死自在的佛陀、独觉和诸佛之声闻，尚且必须舍弃身体，何况毫无自在的凡夫，岂能避免死亡？

这个世间是否存在不死之身呢？根据佛菩萨的教言以及我们自身的经验可以断定，在凡夫分别心前显现的一切有情的身体，无有一者能够避免死亡。《解忧书》说：“地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑。”不论地上或天上，能够长生不死的事，你可曾见过、听过或怀疑过？

天界的大梵天、帝释、遍入天等，虽然具有神通，身体坚固而且有光明，寿命长达多劫，但是彼等天身终究都会坏灭，色界之天身在引业穷尽时，无不坏灭，欲天之身也终须出现五种衰相而死亡。在人间，福报最圆满的转轮王或者历代帝王也无有一人能够长生不死。其余人类，虽然身体的外貌、势力、寿命等有所差异，但平等都是业惑所招感的有漏身，都无法超越刹那坏灭的本性，终将如水泡般幻灭。

因此，大恩上师在《无常道歌》中说：“具有神变通灵寿长劫，禅悦为食天神与仙人，无法躲避阎罗与怨敌，未念己亡即是颠倒想。昔日四洲权势圆满者，虽有少数闻名转轮王，如今忆念只剩名字已，微弱自身更无坚固性。”

不只是生死没有自在的凡夫身都要坏灭，即便所有诸佛菩萨、阿罗汉等圣者在因缘穷尽时，也没有一位不示现涅槃。这个世界过去曾有贤劫七佛出世，每一尊佛都有许多不可思议的声闻弟子，然而他们如今却无一留存于世间。在释尊的教法中，五百罗汉也都示现涅槃，其后在印度出现的二圣六庄严等，也都离开了这个世界，如今只能见到他们留传下来的论典。此后佛法传至汉藏二地，一千多年之中，前后曾出现过无数大成就者，例如：西藏前弘期的二十五位大成就者，后弘期的米勒日巴尊者、宗喀巴大师等，汉地的六祖大师、智者大师等。然而这些历史上的高僧大德，也只能活在后人的记忆之中。因此，在凡夫分别念的境界中，根本找不到一种不死之身。《无常道歌》中也说：“断证圆满能仁与佛子，虽曾现如空中群星般，正因揭示无常而涅槃，回想此义深知皆无常。”

有人怀疑：诸佛菩萨既已获得生死自在，为何还会示现涅槃呢？

答：因为诸佛菩萨是以因缘为寿命而安住世间，一旦所化众生的因缘已尽，就无缘住世而示现涅槃。

辰二、思惟任住何境，定皆死亡

【任住何境，其死定至者，即彼中云："住于何处死不入，如是方所定非有，空中非有海中无，亦非可住诸山间。"】

所谓"无论住在何处，死亡必定都会到来"，就是《无常集》中所说:住在什么地方死亡不会进入呢？这样的地方决定不会有，虚空中没有，大海中也没有，山林间也不会有。

《无常集》中的这一颂，是根据释尊当年所开示的内容作成的。当年，琉璃王诛杀释迦族时，世尊为了向世人显示业力不可思议，而藏匿了几个释迦族的孩子，其中，两个孩子被放到月亮上，两个被藏入大海中，又有两个被纳入佛的钵里。但是屠杀结束之后，这些孩子全都死亡，无一幸免。佛陀因此为弟子们宣说了上述的教言。所以当大限来临时，不论你住在何处、逃往何方，死亡决定降临，纵使佛陀也无法改变业力。

在这个三有世间，下至无间地狱，上到非想非非想天，决定没有死主到不了的地方。有情的生命行将结束之时，死主必定会以迅雷不及掩耳之势，迅猛而至。就我们所在的地球来说，有数十亿人口分布在世界各地，尽管地域上存在差别，贫富也不均，生活状态也不尽相同，但是却存在一个共同点，即：凡是人类生存的地方，必定是死亡造访之地。不论亚洲或欧洲，不论中国或美国，不论城市或乡村，不论在家中或旅途中……，死亡随处都有可能发生，死主的阴影笼罩全世界。不论空中或海上，不论江河或平原，不论山崖或沙滩，不论农田或工厂……，死亡随处都

在发生，死主的势力渗透三界每一个处所，无处可逃。

《无常道歌》中说："难忍阎罗使者来到时，无缝坚固城堡中躲避，图以十万甲胄作护卫，然终无法人间停一时。"当死主来临时，即使躲入无有丝毫缝隙、极其坚固的城堡中，并且试图以十万勇士护卫，但死主的魔掌仍会伸入城堡内，把我们带走，终究无法在人间停留片刻。因此，不论身在何处，死亡决定会来临。

辰三、思惟任处何时，定皆死亡

【前后时中诸有情类，终为死摧等无差别，即如彼云："尽其已生及当生，悉舍此身而他往，智者达此悉灭坏，当住正法决定行。"】

前后任何时代中所有种类的有情，最终都会被死亡摧毁，在这一点上完全平等，没有任何差别。就像《无常集》所说：一切过去、现在已生以及未来将要出生的有情，都是最终舍弃这个身体而前往后世的。智者了达诸法都会坏灭之后，应当安住正法之中，决定行持清净的梵行。

以人类来说，从时间上可分成过去、现在、未来三类。百年之前地球上生存的人类，如今已经完全灭亡。我们在儿时曾见过祖辈等上几代的人，他们也会谈起年轻时所见闻过的历史人物和当时发生的事，这些都足以表明，过去曾有一代又一代的人们生存在地球上。从历史的记载中，我们还可以得知更久远之前的人类及其生活。然而时至今日，这一切都已消逝无踪，百年之前诞生的人类如此，千年之前的人类也是如此，这样一直追溯到五千

年前、一万年前乃至无始，也无一不是如此。

今天，曾经生存在地球上的远古人类，已经无有一人存在，由此可以确定，他们都是因为死亡而告别这个世界。鉴往知今，可以断定现在的人类百年之后必将化为乌有，而未来的人类也是如此。在这个世界上，新人类代代相续出现，然而谁也无法改变有生必定有死的无常规律，因为在有为法的范畴中，毕竟找不到一丝生而不灭的常法。因此我们可以断定，未来的人类乃至整个三界有情，决定无法逃脱死亡的结局。

以上从时间方面决定，过去、现在、未来三时的有情终将会被死亡摧毁，而没有任何差别。

辰四、思惟无缘遮止死亡

【于其死主逃不能脱，非以咒等而能退止。】

面对这样的死主，有情根本不能逃脱，因为这不是依靠咒力等方便所能回遮。

以下引经说明这个道理。

【如《教授胜光大王经》云："譬如若有四大山王，坚硬稳固，成就坚实，不坏不裂，无诸陨损，至极坚强，纯一实密，触天磨地从四方来，研磨一切草木本干及诸枝叶，并研一切有情有命诸有生者，非是速走易得逃脱，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。】

如《教授胜光大王经》所说：譬如，若有四座巨大的铁山，每一座都是坚硬稳固，已成就牢固结实，没有丝毫破裂和损坏，铁山的内外都极其坚硬，通体坚实严密。当这四座铁山从四方触天磨地滚压过来，所有草木、树干和枝叶，都被研磨粉碎，而且具有生命活着的一切有情，也都被压成齑粉。在这大灾难来临之时，并不是依靠快速奔跑便能逃脱，也不是依靠势力、钱财、物质、咒术和药物等所能回遮。

假如铁山有损坏破裂或有缝隙，那或许还有一线生机；假如铁山只是从一个方向滚过来，或许还能从其它方向逃脱；假如铁山不是触天磨地而来，或许还能从空中逃离。然而，铁山不但没有丝毫陨损，通体坚实严密，而且是触天磨地、从四方而来，所以情与无情无一例外，皆须被铁山摧毁殆尽，根本无法逃脱。

【“大王，如是此四极大怖畏来时，亦非于此速走能逃，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。何等为四，谓老病死衰。大王，老坏强壮，病坏无疾，衰坏一切圆满丰饶，死坏命根。从此等中，非是速走易得逃脱，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于静息。”】

佛说：大王！同样，当四种大怖畏来临时，不是依靠快速奔跑能够从中逃脱，也不是依靠势力、钱财、物质、咒术、药物等所能回遮。这“四大怖畏”是什么呢？就是老、病、死、衰。大王，老会摧坏强壮，病能毁坏健康，衰能毁坏一切圆满丰饶，死则毁坏命根。当老病死衰来临时，不是依靠快速奔跑能够从中逃

脱，不是依靠势力、钱财所能回遮，也不是以物质、咒术、药物等所能止息。

大恩上师在《无常道歌》中说："设若尔曹（尔辈）财宝遍三界，岂料阎罗魔众拒受贿，威慑三界梵王与帝释，想免死道亦无有办法。身体美貌犹如彩云般，通达诱人种种巧幻术，无奈夺命阎魔众威军，微汗毛许不为汝所动。"即使你的财宝充满三界，但死主阎罗王根本不会接受你的贿赂；即便是威力震慑三界的梵天和帝释，也无法避免步入死亡之路；即使你的身体容貌如彩云般美丽，擅长各种诱人的幻术，但也不可能让夺命阎罗王的威军转动一根汗毛。因此当死亡来临之时，根本没有任何回遮的方法。

这个道理虽然简单易懂，但实在应该深思：当死亡来临时，自己能否在这个世间找到任何回遮的方法？只要有一种方法可以阻止死亡，那我们就可以不接受必死之理；但是，如果找不到任何回遮的方法，那就必须接受必死的事实。

对此，我们以世上最具势力的人事物来作观察：

以权势能否遮止死亡？决定不能。若以权势能够遮止，则昔日的帝王都想长生不死，但终究无有一人能够阻止死亡。

以钱财能否遮止死亡？决定不能。若以钱财可以免于一死，则世上的富人无不贪生怕死，但也不见有谁能以金钱换得不死。

以药物能否遮止死亡？决定不能。世上任何药物都无法治疗死病，若有能治死病的药，则医生应当不死，华陀、扁鹊等神医，如今仍应行医天下。即便依靠药物能够获取健康，苟延生命，但

所谓的健康也只是慢性自杀而已，终究不免一死。

以咒术能否遮止死亡？决定不能。寿尽之时，纵然念咒超过数亿，做尽种种法事，也无法起死回生。

这样逐一观察之后，我们不得不承认：死亡根本无法遮止，即使药师佛也无法延缓寿尽的死亡。

【迦摩巴云："现须畏死，临终则须无所恐惧。我等反此，现在无畏，至临终时，用爪抓胸。"】

迦摩巴说：现在就要畏惧死亡，临终时则应无所畏惧；但是我们却与此相反，现在毫不畏惧，到了临终时，就只有用指甲抓自己的胸口。

下面以理归摄上述内容：

一、被业惑牵引的凡夫（有法），死主决定当来并且无缘遮止（所立），因为无论受何种身、住在何处、生在何种时代，都没有任何方法能够遮止死亡的缘故（能立）。

二、被业惑牵引的凡夫（有法），决定死亡（所立——第一种根本），因为死主决定当来而且无缘遮止的缘故（能立——第一种根本的第一种因相）。

卯二、思惟寿无可添、无间有减分三：一、以教理成立　二、以比喻说明　三、劝诫勿贪现世

【思惟寿无可添，无间有减者。】

思惟第二种因相，即思惟寿命没有丝毫可增加，而且不间断减少。

辰一、以教理成立

【如《入胎经》云："若于现在善能守护，长至百年或暂存活。"极久边际仅有尔许，纵能至彼，然其中间寿尽极速，谓月尽其年，日尽其月，其日亦为昼夜尽销，此等复为上午等时而渐销尽，故其寿命总量短少。此复现见多已先尽，所余寿量虽刹那许亦无可添，然其损减，则遍昼夜无间有故。】

就像《入胎经》所说："如果现在能够好好保养这个身体，就可以活到一百岁或者再多一点。"（这是依据佛陀时代的情况来说的，现今时代恶浊，纵然精心保养也只能活到七十岁或者稍多。若未慎防损减寿命的因缘，也不一定能活到这个岁数。）因为寿命最长也只有这么多量，纵然能够活到这个岁数，但是中间寿命销尽的速度却很快，即以月销尽年，以日销尽月，而日又被白天黑夜销尽，白天等又被上午等时辰逐渐销尽，所以寿命的总量短少。而且，现见此生的寿命多半已经销尽，剩下的寿命即便一刹那也不可能增添，但寿命的损减却周遍于白天黑夜一切时间，每时每刻都在不断地减少，从未间断。

【《入行论》云："昼夜无暂停，此寿恒损减，亦无余可添，我何能不死。"】

《入行论》说：白天黑夜没有一刹那暂时停止过，此身有限的寿命恒时都在损减，又没有一刹那可以增添，我怎么能够不死呢？

人寿短短数十年，活一天便减少一天寿命，又没有额外可以增添的寿量，因此，我们可以断定，自己必定会死亡。

辰二、以比喻说明

【此复应从众多喻门，而正思惟。】

对于“寿命无丝毫可增，而且不断减少”的道理，应当通过众多比喻而真实思惟。

【谓如织布，虽织一次仅去一缕，然能速疾完毕所织；为宰杀故，如牵所杀羊等，步步移时，渐近于死；又如江河猛急奔流；或如险岩垂注瀑布。如是寿量，亦当速尽。】

譬如织布，虽然每织一次仅仅织去一缕丝线，但很快就能织完一匹布；又如为了宰杀牛羊等，而将之牵往屠场，当它们向前一步步移动时，就是渐渐接近死亡；又如江河迅猛急速地奔流；或似险峻的岩壁上倾泻的瀑布。同样，人的寿量也将迅速销尽。

【又如牧童持杖驱逐，令诸畜类无自主力而赴其所，其老病等，亦令无自在引至死前。】

又如牧童拿着棍杖驱赶牲畜，使它们毫无自主地走入圈栏。同样，衰老和疾病等，也使人们毫无自在地被引到死主面前。

【此诸道理，应由多门而勤修习。】

对这些道理，应当通过多个方面勤修。

以上诸喻皆出自《集法句经》，以下引经说明。

【如《集法句》云："譬如舒经织，随所入纬线，速穷纬边际，诸人命亦尔。"】

当年，世尊在舍卫城乞食游行时，见到一位织布者很快就织完了一匹布，于是说道：譬如织布，先织经线，经线织好后，随即织入纬线，这样很快就会织完所有纬线。同样，人寿也是如此，日月如梭，很快就会结束此生。

【"如诸定被杀，随其步步行，速至杀者前，诸人命亦尔。"】

就像决定被宰杀的牲畜，随着它一步步往前走，很快就会来到屠夫的面前，人们的寿命也是如此。

【"犹如瀑流水，流去无能返，如是人寿去，亦定不回还。"】

犹如瀑布的流水，已经流逝的不可能再返回，同样，人的寿命已经逝去的，也决定不会再回来。

生命必然流逝，即便一刹那也不可能留驻或增加。不论是嗷嗷待哺的婴儿期，还是烂漫的童年或者飞扬的青春年华等，皆如白驹过隙一去不复返，不可重现，因此，谁也无法超越无常的本性。

【“艰劳及短促，此复有诸苦，唯速疾坏灭，如以杖画水。”】

人生充满了艰辛劳苦而且极其短促，又有着各种痛苦，生命唯一是速疾坏灭的本性，犹如以木杖画过水面荡起的波纹，转瞬即逝，不留丝毫痕迹。

人的一生匆匆即逝，此生的一切都将荡然无存，犹如水纹般，很快消逝无痕。

【“如牧执杖驱，诸畜还其处，如是以老病，催人到死前。”】

就像牧童拿着木杖驱赶牲畜返回住处一样，衰老和疾病也将人们催逼到死主面前。

【如传说大觉沃行至水岸谓：“水澌澌流，此于修无常极为便利。”说已而修。】

就像传记中所说，一次阿底峡尊者走到河岸边说：“水澌澌地流，这对修习无常非常便利。”说完就在岸边观修无常。

以外在流水作为助缘，很容易在心中现起无常的体验。这是以尊者的传记启发我们，应当如何在日常生活中观修无常。

【《大游戏经》亦以多喻宣说：“三有无常如秋云，众生生死等观戏，众生寿行如空电，犹崖瀑布速疾行。”】

《大游戏经》中也以多种比喻宣说无常的涵义，经中说：三界无常犹如秋天的白云，瞬息万变；众生的生死如同观看戏剧，

幻变不息；众生的寿命就像空中的闪电，一闪而过，刹那不住；又似悬崖飞泻的瀑流，迅猛流逝。

“三有无常如秋云”：此义即如《无常道歌》中所说：“秋日白云堆积如雪山，刹那无迹消失虚空中，现世如是无有可靠处，此喻堪为厌世良教言。”

“众生生死等观戏”：戏剧中的演员，显现各种形象，而且仪态万千不断变化，无有固定。同样，众生的生死流转也是如此，由善恶业牵引而转生善恶趣中，显现各种身相，而且瞬息万变，无有固定。

下文开始揭示无常修法的重点。

【又如说云：“若有略能向内思者，一切外物无一不为显示无常。”故于众事皆应例思。若数数思，能引定解，若略思惟，便言不生，实无利益。如迦摩巴云：“说思已未生，汝何时思？昼日散逸，夜则昏睡，莫说妄语。”】

又比如有说：“若能稍微向内思惟，就会发现一切外在事物无一不是在显示无常。”因此，对万事万物都应这样类推而思惟。如果反复地思惟，就能引生无常的定解；如果仅仅稍作思惟，就说生不起定解，这实在没有利益。就像迦摩巴呵斥他的弟子说：“你们说思惟之后不能生起定解，你们什么时候好好思惟过了？白天散乱放逸，到了夜晚就昏睡，你们不要说妄语！”

这里强调了两点：一、应借助外在的事相向内思惟无常；二、必须反复地思惟。下面就以问答的方式具体分析第一点。

一、什么是无常的比喻?

一切内外有为法皆为显示无常的比喻，即三有世间一切显现法都在演说无常，譬如，落日浮云、瀑布闪电、落花流水等，均为显示无常的生动教言。大恩上师在《无常道歌》中说:“若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书，自然道歌虽然无边际，仅以此歌奉献忠心友。”若能以智慧眼观察内外诸法，便会发现，诸法都是指示寿命无常的书籍，大自然的无常道歌无边无际，无时不在演唱。所以对智者而言，万法无不显现为窍诀，皆在演说无常苦空之理。可见佛法并不遥远，无时不在我们心前。

二、什么是“借助事相而思惟”?

当我们见闻外在的事相时，将其作为助缘而向内思惟无常之理，关键是要“向内反观”，此与一般人向外攀缘相反。譬如:同样是观赏风景，佛子向内思惟而引生无常的体悟，世人则向外攀缘现法，而生起贪执。

三、为何必须如此思惟呢?

这就像阿底峡尊者所说:“此于修无常极为便利”，即结合日常生活中的事相去思惟，便能生起亲切生动的感触，容易对无常生起定解。

以上从“此复应从众多喻门而正思惟”到这里，是一段完整的内容，其中重点在于“如何思惟的方法”。

以下再从生存本来即是趣向死亡之理，劝诫学人万勿贪执现世。

辰三、劝诫勿贪现世

【非但寿边为死所坏而趣他世，即于中间，行住卧三随作何事，全无不减寿量之时。首从入胎，即无刹那而能安住，唯是趣向他世而行，故于中间生存之际，悉被老病使者所牵，唯为死故导令前行。故不应计于存活际，不趣后世安住欢喜。譬如，从诸高峰堕时，未至地前空坠之际，不应欢乐。】

人们不但是在寿命的尽头被死亡摧坏而前往后世，即便是在存活的期间，不论做行住卧等任何事情，完全没有不减少寿量的时候。从一开始入胎之后，便没有一刹那能够安住，唯一是朝着后世奔驰，因此在中间存活的时候，完全是被衰老和疾病的使者牵引，唯一是为了死亡而被引向前去。所以，我们不应认为在存活时不是趣往后世而安住在欢喜当中。譬如，从高崖上坠落时，在没有落到地面正当坠落期间，不应欢喜。

【此亦如《四百颂释》引经说云："人中勇识[20]如初夜，安住世间胎胞中，彼从此后[21]日日中，全无暂息趣死前。"】

这也像《四百论注释》中引经所说：国王！如人初夜安住世间胞胎当中，从入胎之后，每天完全没有停息地奔向死亡。

【《破四倒论》亦云："如从险峰堕地坏，岂于此空受安乐，从生为死常奔驰，有情于中岂得乐。"】

---

[20] 人中勇识：是对国王的称号。

[21] 此后：指入胎的第二刹那。

阿阇黎玛德之札在《破四倒论》中也说：譬如从险峰坠地，终将粉身碎骨，而正在坠落的空中，难道是在享受安乐吗？同样，人们从出生开始，便一直都是为了最终的死亡而奔驰，有情在生存的期间，怎么可能获得真实的安乐？

汉地寺院晚课所念的《普贤警众偈》，偈义即与此处所说相同。偈云："是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？"随着池水的流失，鱼儿也逐渐趣近死亡，短暂的存活，实际只是趣向最后的死亡，所以存活本无安乐的自性可言。同样，随着时光的流逝，人们的生命也日渐减少，越来越接近死亡。老年人尤须警醒，因为老人都像濒临干死的鱼儿，又如行将堕地而亡者，这时若还不肯精进念佛，求生极乐，一旦死亡现前，必将随着业风漂泊。明代一元大师有一首诗说："西方急急早修持，生死无常不可期，窗外日光弹指过，为人能有几多时。"所以，应当快速修集西方净土的资粮，因为生死无常，老人万勿期待以后再修，时光飞逝，做人还能有多少时日呢？

【此等是显决定速死。】

这句话是结语。

上述内容都是显示"决定很快就会死亡"。

总结：

被业惑牵引的补特伽罗（有法），决定死亡（所立——第一种根本），因为有限的寿命无可增添、无间有减的缘故（能立——第二种因相）。

《楞严经》中有一段对话，有助于学人理解第二种因相。

佛问波斯匿王:“汝身现在，今复问汝，汝此肉身，为同金刚，常住不朽？为复变坏？”

王答:“世尊！我今此身，终从变坏。”

佛说:“大王！汝未曾灭，云何知灭？”

“世尊！我此无常，变坏之身，虽未曾灭，我观现前，念念迁谢，新新不住，如火成灰，渐渐销殒。殒亡不息，决知此身，当从灭尽!”

“如火成灰”:犹如炭火燃烧时，层层剥落，终成灰烬。同样，人的寿命也不停地销殒，终必灭尽。波斯匿王正是以第二种因相，成立身命决定灭尽。

卯三、思惟生时亦无闲暇修行妙法，决定当死

【思于生时亦无闲暇修行妙法，决定死者。谓纵能至如前所说尔许长边，然亦不应执为有暇。谓无义中先已耗去众多寿量，于所余存亦由睡眠分半度迁，又因散乱徒销非一，少壮迁谢至衰耄时，身心力退，虽欲行法，然亦无有勤修之力，故能修法时实为少许。】

“思惟有生之年也没有闲暇修行妙法而决定死亡”，就是思维：纵然能活到前文所说的寿量，但也不应认为有闲暇修行。也就是说，因为先前在无意义的琐事中，已耗去了许多寿量，剩余的寿命也因睡眠而耗去了一半，不睡时又因散乱而浪费了不少时间，从少壮迁谢而进入老年时，由于身心的力量衰退，虽然想要

修行，也没有勤修的精力，因此真正能够修法的时间实在很少。

这一段是计算我们有生之年能够修法的时间，即：减去前面年幼无知和后面衰老无力的时间，中间减去睡眠所占去的一半时间，剩余时间中，还要减去散乱不安住修法的时间，如此一来，所剩下的修法时间只有少许。

【《入胎经》云：“此中半数为睡覆盖，十年顽稚，廿年衰老，愁叹苦忧及诸恚恼亦能断灭，从身所生多百疾病，其类非一亦能断灭。”】

《入胎经》说：人寿一百岁之中，有一半时间是被睡眠覆盖，十年当中幼稚无知（没有修法意乐），最后二十年衰老无力（没有修法的精力），中间又因愁叹苦忧和嗔恚等烦恼耗去许多时间，从身体所产生的种种疾病，又耗去了一部分光阴。

【《破四倒论》亦云：“此诸人寿极久仅百岁，此复初顽后老徒销耗，睡病等摧令无可修时，住乐人中众生寿余几？”】

《破四倒论》也说：人寿最长也只有一百岁，而且初期幼稚、后时衰老，只是白白浪费时间，中间又被睡眠、疾病等摧残，而没有可以修行的时间，身心安住安乐的人们当中，众生堪能修习佛法的寿命能剩下多少呢？

年少时幼稚，不知断恶行善，更不知修行解脱；到了老耄之年，虽欲修行，但身心衰弱，力不从心，也只是徒然消耗；剩下的时间当中，又因疾病、睡眠、养家糊口、追求世间八法等耗去

许多时间，因此，真正堪能修法的时间所剩无几，屈指可数。

【伽喀巴亦云："六十年中，除去身腹睡眠疾病，余能修法，尚无五载。"】

伽喀巴也说：活在人间六十年当中，除去饮食、睡眠和疾病，其余能够修法的时间尚且不到五年。

年轻人和老年人可以算一下自己一生有多少修法的时间。譬如：三十岁的年轻人，三十岁以前未修法，六十岁以后也不能算，中间三十年当中，若每天保证修三小时，修法的时间为八分之一，仅三年零九个月。在城市中工作繁忙的人，若每天保证修一小时，修法的时间只有二十四分之一，仅一年零三个月。若是六十岁的老人，最多再活十年，每天修两个小时，修法时间为十二分之一，仅仅十个月，更懈怠的老人，一天修一小时，修法时间就只有五个月了。

这样稍作计算之后，就会知道有生之年能够修法的时间很少，几乎无暇修法，而且决定很快就会趣入死亡。因此，不要以为自己还有几十年时间可以修法，尤其是老年人，应从现在开始就一心念佛，求生极乐。如果只剩下几个月的时间能够修行，却仍为其它事情分心，死时毫无把握，则将追悔莫及。因此，必须在鲜少的时间中抓紧修行，以人身摄取心要。汉地寺院每天上晚课时都会念："大众！当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸"，正是此意。

由以上三种因相成立第一种根本——"决定死亡"之后，应当发起第一种决断——必须修行正法。

卯四、决断必须修行正法

【如是现法一切圆满，于临死时唯成念境，如醒觉后，念一梦中所受安乐。若死怨敌定当到来，无能遮止，何故爱著现法欺诳？如是思已，多起誓愿，决断必须修行正法。】

如是今生的一切圆满盛事，到临终时唯一成了人们忆念的对境，就像梦醒之后回忆梦中所感受的安乐。如果死亡怨敌必将来临，而且没有方法能够遮止，那为何还要贪爱欺诳不实的现法呢？这样思惟之后，内心应当多发誓愿，决断自己必须修行正法。

【如《本生论》所说而思："嗟乎世间惑，非坚不可喜，此姑姆达会，亦当成念境。众生住于如是性，众生无畏极希有，死主自断一切道，全无怖惧欢乐行。现有老病死作害，大势怨敌无能遮，定赴他世苦恼处，谁有心知思爱此。"】

应按《本生论》所说而思惟：往昔佛陀曾降生在印度一王族家中，当地举行一年一度的"莲花受用"大会时，迎请王子前去参加。由于王子宿世修持正法，所以对这种热闹场面十分厌离，而感叹说："哀哉！世间的烦恼并不坚实，没有什么可喜乐的，这个莲花受用大会也将成为忆念的对境。众生安住在这样无常痛苦的自性中，却丝毫没有畏惧，实在很稀奇啊！所有通道都已被死主截断，无论逃往何处都无法摆脱死主的追捕，然而众生竟然对此毫无畏惧，依旧欢欣地做乐。我们根本没有任何自在安住的机会，因为现有老病死在作害，而死主怨敌的势力强大，谁也无法

阻止，众生必将前往来世恶趣苦恼之处，有心识的人谁会喜爱这个莲花受用大会呢？”王子如此教诫国人。

【《迦尼迦书》中亦云：“无悲愍死主，无义杀士夫，现前来杀害，智谁放逸行。故此极勇暴，猛箭无错谬，乃至未射放，当勤修自利。”】

《迦尼迦书》[22]中也说：没有悲悯心的死主，毫无情义地杀害士夫，如果想到死主现在正前来杀害自己，智者谁会放逸而行呢？死主所射的猛箭非常勇暴，而且丝毫不差，所以乃至死主的猛箭没有发射之前，应当勤修自利。

寅二、思惟死无定期分三：一、日日须发今日必死之心　二、思惟死无定期的三种因相　三、决断从现在起修习正法

卯一、日日须发今日必死之心分四：一、总说　二、执今日不死的过患　三、执今日必死的利益　四、总结

辰一、总说

【第二，思惟死无定期者，谓今日已后，百年以前，其死已定，然此中间，何日而来，亦无定期，即如今日，谓死不死，俱不决定，然心应执死亡方面，须发今日定死之心。】

所谓“思惟死无定期”，即：在今天以后，百年以前，自己必定死亡是已经确定的事，而在这个期间，死亡哪一天会到来，也没有确定的日期，就像今天自己会不会死，也都无法决定；但是，

---

[22]《迦尼迦书》：马鸣菩萨致国王迦尼迦的书信。

我们的心应当执著死亡这个方面，必须发起今天必死的心。

有人疑问：既然不能确定今天是否会死，也就是说我今天或许会死，或许不死，那为什么必须发起今天必死的心呢？

答：我们的确可以想自己今天会死，也可以想今天决定不会死，但由于名言中这两种想法的作用不同，能导致截然不同的两种结果，即：由前者能引生利益，由后者可引生过患，因此必须发起今日必死的心。

辰二、执今日不死的过患

【以念今日决定不死，或多分不死，其心则执不死方面，便专筹备久住现法，不能筹备后世之事，于此中间为死所执，须带忧悔而没亡故。】

因为忆念今天决定不会死或者多半不会死（死亡的可能性不大），自己的心便会执著不死的方面，专门筹办准备要在今生长久安住的事，不能准备后世的资粮，而在筹备现法的期间，一旦被死主攫获，就要满怀忧悔地死去，所以应当发起今日必死的心。

莲池大师的《竹窗随笔》中有一则公案：

有一位僧人，由于长年患痨病而久卧病榻，然而他却丝毫没有自己必定会死的想法。如果有人对他提到死亡，他就会十分不悦。当时，莲池大师命人转告他赶快筹备后事，一心正念，他却说："男子生病，最忌讳在生日之前死去，等我过了生日之后再作考虑。"当月的十七号是他的生日，怎料在生日的前一天，他便忽然去逝了。这位僧人死前，仍然执著自己今天不会死，所以不能

及时筹备前往后世的资粮，下场非常可悲。

大恩上师在《厌离今生之歌》中说："**心中虽有人生定死之信念，然而未于死时无定精进修，从生至今之间多年已逝去，修此圣法成就心中无把握。自然而然之中造下诸多罪，渐积各种恶行心中无处容，若于今日死主阎罗忽降临，去处唯有恶趣此外更无有。虽获暇满未得佛法精华义，虽遇上师未勤习学密意行，虽获甚深教言烦恼未对治，一生空过生起猛厉悔恨心。**"

辰三、执今日必死的利益

【若日日中筹备死事，则多成办他世义利。纵不即死，造作此事亦为善哉；若即死者，则此尤其是所必须。譬如，自有能作猛利损害大敌，从此时期至彼时期，知其必至，然未了知何日到来，须日日中作其防慎。】

这是从功德门宣说，执著今日必死的利益。

如果每天都能筹办准备死亡之事，那么多数都能成办后世的义利。即便没有立即死亡，造作这些善法也是很好的；若当日便死亡，那这样做尤其必要。譬如，自己有一个能作猛利损害的大敌，从今天起到某日之间，知道他肯定会来，但是不能确定哪一天会来，所以必须每天都对他谨慎防备。

印光大师早年在普陀山法雨寺时，鲜为人知。永嘉的周孟由兄弟到普陀山参访时，见印祖的寮房上写着"念佛待死"四个字，便知其中定有高人，于是叩关顶礼，才发现里面住的是印光大师。后来印祖在苏州报国寺闭关时，关房门上贴有警策文："虚度七十，

来日无几，如囚赴市，步步近死，谢绝一切，专修净土，倘蒙鉴愚，真是莲友。”而且印祖念佛时，就在佛堂内贴上一个大大的“死”字，以时时警策自己。

辰四、总结

【若日日中能起是念，今日必死，下至能念多分是死，则能修作所当趣赴后世义利，不更筹备住现世间。若未生起如此意乐，于现世间见能久住，便筹备此，而不修作后世义利。】

如果每天都能生起“今日必死”的想法，下至能够忆念自己多半会死，如此便能修作所要前往后世的义利，不再为了要在今生长久安住而作筹备。如果没有生起这样的意乐，由于见到还能长久安住世间，便会筹备现世的利益，而不会修作后世的义利。

以下再以比喻说明此理。

【譬如，若念久住一处，则计设备住彼所须，若念不住当他往者，则当备作所趣之事，故日日中定须发起必死之心。】

譬如：若想在一个地方长久定居，就会计划、准备要长久住在那个地方所需之事；如果不想久住而将前往其它地方，那就会筹备下一步的事。因此，每天必须都要发起今日必死之心，这样才能一心成办后世的利益。

在劝诫必须发起今日必死之心后，下面接着说如何发起此心的方法。

卯二、思惟死无定期的三种因相分三：一、思惟南赡部洲的寿量无定　二、思惟死缘极多活缘极少　三、思惟身体极微弱故死无定期

【此中分三。】

由思惟三种因相，而决定死无定期。

辰一、思惟南赡部洲的寿量无定

【思赡部洲寿无定者。总之俱卢寿量决定，诸余处者，各各于自能住寿量，虽无决定，然亦多数能得定限。赡部洲寿极无定准，劫初寿数经无量年，今后须以满十岁为寿长际，即于现在老幼中年，于何时死，皆无定故。】

这段是总的从对比四洲人身的寿量，特别从现今的情况，来说明南赡部洲的寿量无定。

总的来说，北俱卢洲的寿量决定，其余东胜身洲、西牛货洲，虽然各自能够安住的寿量并不决定，但大多数也能有一个定限。

唯独南赡部洲的人寿极不固定，因为：劫初时的人寿命长达无量年，到了劫末则须以十岁为最长的寿量；而且当今时代，人在老、幼、中年何时死亡，都没有定准。（论中的“故”，表示通过南赡部洲总的寿量无定、特别现今时代寿量无定这两个方面，来思惟南洲寿量无定。）

下面再以教证详细解释上述第一种因相。

首先引用教证说明，南赡部洲“总的”寿量无定之理。

【如是亦如《俱舍论》云：“此中寿无定，末十初无量。”】

《俱舍论》中的这一颂，玄奘大师翻译为："北洲定千年，西东半半减，此洲寿不定，后十初叵量。"在四洲中，北洲的寿量决定为一千年；西洲与东洲的寿量大多也有定限，即西洲的寿量是五百年，东洲为二百五十年，因此说"西东半半减"；南洲的寿量极不固定，劫末时只有十岁，劫初时寿数无量。

我们这个世界劫初的人类福报极大，当时的人寿为八万四千岁。现今如果有人活到一百岁，已经非常稀有，但在劫初时，五百岁也仅仅是幼童的年龄。那时天空没有日月，人类的身体自然会发光，而且人人都有神通，能够自在地飞行，吃的也是甘露而不是五谷杂粮。但是随着人类的烦恼、恶业日渐增盛，人的福报也逐渐地消减。以寿命来说，从八万四千岁减至百岁，今后仍将一直衰减，一代不如一代。到劫末时，人寿只剩十岁，那时人类的嗔恨心极其粗猛，人们互相残杀，没有丝毫宽容之心。这是在一劫当中南洲人类演变的无常状况。

相比之下，北洲的人寿固定，古代是一千岁，如今也是一千岁，而且人类生活的状况也很稳定。这样一对比，便知我们所处的世界确实变化迅速。

有人疑问：为何南洲的人寿会从劫初的八万四千岁减至十岁呢？

我们这个世界人类的心识转变很快，由于人类内在的烦恼和业力变化极快，而导致自然界与人类社会迅速迁变，尤其当今这个时代，短短几十年便让人不识旧面。若能活到二百岁，纵观十代人的迁变，定会深刻理解佛说"南洲人类无常"之理。因为南

洲人类的心识变化很快，以此感得异熟寿命也变化极速，从劫初到劫末一直不断在变化，而无定准。

纵观整个大劫的状况，便知南洲人类的寿量不断变化，至今人寿已减至七十岁。然而，这个时代的人类能否都活到这个岁数寿尽而死呢？以下就引经说明，南洲特定某一时代的寿量无定之理。

【《集法句》云："上日见多人，下日有不见，下日多见者，上日有不见。"】

《集法句经》说：今天上半日见到的许多人当中，到了当天下半日便有死亡而不见的；今天下半日见到的许多人，到了隔天上半日就有死亡而不见的。

的确，我们南赡部洲的人类，有的上午还好好活着，到下午就死了，有的下午还活着，但隔天早上就死了。这些情况都是现量可见的。

【又云："若众多男女，强壮亦殁亡，何能保此人，尚幼能定活。一类胎中死，如是有产地，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，渐次当趣没，犹如堕熟果。"】

该经又说：如果许多男女老少和壮年人也都毫无次第地死亡，又怎能保证某人还年轻，所以肯定能存活呢？有一类人死在母胎中，如是有刚一出生便死了，又有刚开始能爬行时就死亡的，也有能走路时就死去的，有些是在老年死去，有些是在幼年夭折，也有正当中年时丧命的，人们活到各自的寿限时，都将一一死亡，

就像果实成熟之后，纷纷堕地。

关于“犹如堕熟果”，还有这么一段公案：

一次，世尊和比丘们一起来到树林当中，世尊看见树上有果子掉下来，就应势教导弟子：“比丘们！人的生命都是脆弱无常的，就像这个成熟的果实从树上掉落一样。”

以上这两段教证主要是说明，在目前人寿七十岁的时代，人类是在老年、中年、少年、幼年何时死亡，皆无定准。

以下宗大师将上述的圣言现为教授。

【应当作意所见所闻，若诸尊重或友伴等，寿未究竟，忽由内外死缘，未满心愿而死，念我亦定是如是法。应数思惟，应令发生必死之心。】

我们应当作意自己平时所见闻到的事件，例如师长、朋友、眷属等，在寿命还没有到尽头时，忽然因为内外死缘的损害，而在心愿尚未完成时便匆匆离世。这样作意之后，自己心想：我也必定会是这种情形。应当反复思惟，让自相续中生起必死的心。

此处的关键是要结合实际生活经验来思惟，即通过自己耳闻目睹的现实事例，引发强烈的感受，这样才能触动内心。当我们亲眼目睹身边的人死去，便会想到自己也难免一死，所以应从自己身边的人事去思惟。譬如：思惟亲人、朋友、邻居、上师和道友等是怎样突然死去的，这样比思惟一个陌生、没有实际体会的事更具有力量。因此，宗大师教导我们，应当作意自己所见闻的死亡事件，并且要再三思惟，使自己真正发起必死之心。

小结

所立：与其它三洲相比，南洲的人寿极不固定。

能立有二：一、人类的总体寿量不定，从劫初的无量岁，减至现在的七十岁，到劫末时只剩十岁；二、人类现在各自的寿量不定，不论男女、老幼、地位高低等，不论有无怨敌、疾病等，不论是否已经圆满成办事业或修行等，死期均不固定。

比喻：一棵树上纵然同时结了许多果实，最终每颗果实成熟落地的时间却不一定；百花纵然同时盛开，最终每一朵花何时凋零却不一定；水泡纵然同时形成，最终每一个水泡何时破灭却不一定。

辰二、思惟死缘极多活缘极少分四：一、思惟死缘极多　二、思惟活缘极少　三、思惟活缘亦成死缘　四、总结

巳一、思惟死缘极多

【思惟死缘极多、活缘少者。谓于此命，有多违害，谓诸有心及诸无心。若诸魔属、人、非人等众多违害，及旁生类损此身命，亦有多种。彼等如何违害之理，如是内中所有诸病及外大种违损之理，皆应详思。】

“思惟死缘极多，活缘极少”，即：对此寿命有多种违害，包括各种有心与无心的违害。有心的违害，包括诸魔、魔眷、人与非人等所作的许多违害，以及旁生损害身命的多种情况。这些有心者如何违害的道理，以及所有内在疾病、外器大种等无心者违损的道理，都应详细思惟，这样才能通达死缘极多之理。

违害寿命的因缘就是死缘，包括有心死缘与无心死缘。“有心死缘”是指来自有情损害的死缘，包括王难、战争、怨敌杀害、念咒诛杀等，来自人类的死缘；天龙鬼神损害、山精水怪侵扰等，来自非人的死缘；毒蛇、猛兽伤害和牛马踩踏等，来自旁生的死缘。“无心死缘”包括内外二种，即内在四大种不调所引起的疾病，以及外在四大种不调所引起的灾害，如地震、洪水、火灾、飓风等。

应思惟这些死缘对寿命如何造成违害的道理。

以下特别宣说内四大种损害寿命的道理。

【复次自身由四大种成，彼等亦复互相违害，诸大种界若不平等，有所增减能发诸病而夺命根。此诸违害是与自体俱生而有，故于身命无可安保。】

而且，自己的身体是由四大种假合而成，四大又互相违害，如果四大失去平衡、有所增减，便会引发各种疾病而夺去命根。这些违害是与自身俱生而有的，所以身命没有任何保障。

“四大种”，即地、水、火、风，因彼等周遍一切色法，故名“大”，能生一切色法，故名“种”。

四大种互相违害之理：

地大以坚固为性，支持万物为用；水大以湿润为性，收摄万物为用；火大以暖热为性，调熟万物为用；风大以运动为性，生长万物为用。以风大吹散其余大种；以火大令水大干枯，令地大烧坏；以水大令火大息灭，令地大疏散；以地大令风大、水大凝聚等。因此说四大的自性是相互违害。

人身是由互相违害的四大种和合而成，只有四大种界平衡时，才能维持健康，若其中某一大种有所增减，就会导致四大不调，而引发四百零四种病，甚至夺走命根。

以下引教证说明。

【如是亦如《大涅槃经》云："言死想者，谓此命根，恒有众多怨敌围绕，刹那刹那渐令衰退，全无一事能使增长。"】

如是也像《大涅槃经》所说：所谓死想，就是这个命根恒时都有众多的怨敌围绕，刹那刹那逐渐让命根衰退，完全没有一种事能让命根增长。

"众多怨敌"，是指一切有心与无心的死缘。

【《宝鬘论》亦云："安住死缘中，如灯处风内。"】

《宝鬘论》也说：命根安住死缘之中，就像油灯处在风中。

此处，以油灯比喻命根，以大风比喻死缘。灯在风中，随时会被吹灭。同样，人命处在死缘当中，随时有可能断灭。

【《亲友书》亦云："若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最希奇。"】

《亲友书》也说：如果人的寿命有许多损害的违缘，比风吹动水泡还要无常，在出息和入息之间，能从睡眠中有暇醒觉，最为稀奇。

《四十二章经》中有一段对话：

佛问诸沙门："人命在几间？"

有答："在数日间。"

佛言："子未能道。"

复问一沙门："人命在几间？"

彼答："在饭食间。"

佛言："子未能道。"

复问一沙门："人命在几间？"

彼答："呼吸之间。"

佛言："善哉！子可谓为道者矣。"

因此，我们的生命就在呼吸之间，一息不来，便到后世，可见人命极其脆弱。

【《四百论》亦云："无能诸大种，生起说名身，于诸违云乐，一切非应理。"】

《四百论》也说：单独的大种没有能力，必须将地水火风诸大种和合生起，才称为身，而将性质相违大种的聚合体说为安乐，毕竟不合理。

《最胜王经》、《大智度论》中，将身体内的四大比喻成同时处在一个箱子里的四条毒蛇，彼此互相违害，随时发生冲突，决无安宁之时。如《最胜王经》说："地水火风共成身，随彼因缘招异果，同在一处相违害，如四毒蛇居一箧。于此四种毒蛇中，地

水二蛇多沉下，风火二蛇性轻举，由此背违众病生。”

巳二、思惟活缘[23]极少

【现是五浊极浓厚时，修集能感长寿久住大势妙业，极其稀寡；饮食等药势力微劣，故皆少有能治病力；诸所受用安然消后，能长身中诸大种分，势用亏减，故难消化，纵能消已亦无大益；资粮寡集，恶行尤重，念诵等事，势力微劣。故延寿等极属难事。】

现今是五浊非常浓厚的时代，修集能感得长寿久住世间的大势妙业，极其稀少；饮食等药物的势力微劣，所以都很少有治病的能力；所吃的食物在安然消受之后，能够长养体内四大种的能力减弱，所以很难消化，即使消化了，也没有大的利益；因为平时很少积集资粮、恶行严重，所以念诵长寿咒、长寿经等法事，力量极微。由于以上这些因素，导致延长寿命等极其困难。

由于时代恶浊，众生内在福报下劣，相应的外在士用果也极其下劣，饮食、药果等都没有精华和营养，难以治病养身；从内相续而言，极难修集大福业，念诵的力量也很微弱，所以活缘极为稀少。

以下解释“五浊”与“五浊极浓厚时”。

一、五浊：

从住劫人寿二万岁开始，有五种浑浊不净之法，即劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊。

---

[23]“活缘”，即资助有情生存活命的因缘。

（一）劫浊：人寿二万岁以后，是见浊等其余四浊生起的时代。

（二）见浊：劫浊时的众生相续中，生起强烈的身见、边见等恶见。

（三）烦恼浊：劫浊时的众生相续中，生起强烈的贪嗔痴等一切烦恼。

（四）众生浊：劫浊时的众生是见浊和烦恼浊的结果，人类的果报逐渐衰退，心智愚钝下劣，身体弱小，苦多福少。

（五）命浊：也是见浊和烦恼浊的结果，人类寿命逐渐缩短，最终只剩十岁。

五浊之间的关系：五浊之中，劫浊是总相，其余四浊为别相。劫浊没有自体，唯以其余四浊假立劫浊之名，即劫浊就是见浊等四浊，由于四浊的缘故，而安立为劫浊。其余四浊又是以见浊、烦恼浊为浊的自体，由此二浊造成众生浊和命浊。

二、五浊极浓厚时：

五浊是从人寿二万岁时开始的，起初五浊的程度轻微，随着时代逐渐演变，五浊增上，到了末法时代更为增长，所以称为“五浊极浓厚时”，又叫“五浊增时”。

巳三、思惟活缘亦成死缘分二：一、活缘转成死缘　二、活缘本身就是死缘

午一、活缘转成死缘

【又诸活缘亦无不能为死缘者，为不死故，求诸饮食房舍伴等，此复

由其受用饮食太多太少及不相宜，房舍倒塌，亲友欺侮，是等门中而成死缘，故实不见有诸活缘非死缘者。】

所谓“活缘无不能成为死缘”，即为了生存的缘故，寻求饮食、住房、朋友等，反而由此成为死亡的因缘。也就是说：受用饮食本来是为了活命，但反而因吃得太多、太少或不相宜，而成为死缘；寻求住房本来是为了御寒避暑，挡风遮雨，却反而因房屋倒塌、失火等丧命；寻求亲友，本来是想让他们扶助自己的生活、事业等，却反而遭到亲友的欺辱等，而成为死缘。因此，活缘往往都成了死缘，确实很难看到活缘不成死缘的事。

午二、活缘本身就是死缘

【复次存活即是趣向于死没，故活缘虽多，然无可凭。】

而且，因为存活本身就是趣向于死亡，所以活缘纵多，但不可信任。

以比喻说明：

譬如，将油灯放在没有风的地方，似乎是维持灯火存在的因缘，其实这也是让油灯一点点燃烧、趣向灭亡的因缘。因为没有风，油灯就会燃得又旺又快，这样很快就会油尽而灭，所以说是灭的因缘。

又比如，花草如果缺水，就会干枯而死，所以浇水养护花草，看似活缘，但换一个角度观察，也不可信任，因为通过浇水让花草不断生长，也就是让花草很快地趣向死亡。

同样，众生为了生存而造作各种业，看似维持生存的因缘，其实这些因缘反而成了死缘。

例如：人们受用饮食，精挑细选，均衡营养，以为这是延寿的因缘，实际观察，这些也是趣向死亡的因缘。因为饮食的过程，就是体内不断消化、吸收的运动过程，而运动本身也是在消耗生命有限的能量，所吸收的营养，也都消耗在身心的运动上，所以都是趣向死亡。

【《宝鬘论》云："死缘极众多，活缘唯少许，此等亦成死，故当常修法。"】

《宝鬘论》说：死缘极其繁多，活缘只有少许，而这些活缘也成了死缘，所以应当恒时修法。

思惟上述道理便可了知，内外一切因缘都是导致死亡的因素，这个生命唯一是坏灭的自性，没有一点保障。明白此理之后，智者唯应修习正法，因为这是唯一可以信赖的地方。

巳四、总结

一、所依身死缘极多、活缘极少（所立），因为存在许多有心、无心的死缘，而且五浊极浓厚时，活缘极少，活缘也无不成为死缘的缘故（能立）。

二、死期不定（第二种根本），因为死缘极多、活缘极少的缘故（第二因相），犹如油灯处于狂风之中（比喻）。

辰三、思惟身体极微弱故死无定期

【思惟其身极微弱故，死无定期者。身如水沫，至极微劣，无须大损，即如名曰芒刺所伤，且能坏命，故由一切死缘违害，是极易事。】

“思惟身体极其脆弱故死无定期”，即思惟身体如同水泡，极其脆弱，无需大的损害，即便是被芒刺所伤，也能摧坏命根，所以由一切死缘损害命根是很容易的事。

【《亲友书》云：“七日燃烧诸有身，大地须弥及大海，尚无灰尘得余留，况诸至极微弱人。”】

《亲友书》说：劫末时，七个太阳同时出现在空中，燃烧诸有情的身体，那时大地、须弥山和四大海都会被烧尽，不留一粒灰尘，何况极其脆弱的人身？

对此总结：

一、身体极其微弱（所立），因为不需要大的损害，仅仅以芒刺就能毁坏命根的缘故（能立），如被大水淹没的火星，被大风吹散的云雾，重压之下的鸡蛋，烈火之中的水滴（比喻）。

二、死无定期（第二种根本），因为身体极其微弱的缘故（第三种因相）。

卯三、决断从现在起修习正法

【如是思后，不见死主何时决定坏其身命，莫谓有暇，应多立誓，决从现在而修正法。】

这样思惟死无定期之后，心中应想：不知死主何时决定毁坏我的身命。所以不要以为自己还有闲暇，应当反复立誓，决定从现在起修习正法。

【如《迦尼迦书》云：“死主悉无亲，忽尔而降临，莫想明后行，应速修正法。此明后作此，是说非贤人，汝当何日无，其明日定有。”】

如《迦尼迦书》所说：死主和谁都不是亲人，所以绝不讲情面，而且他从不事先预约便忽然降临，所以不要想推迟到明天或后天再修行，应当立即修习正法。如果说“今天先做其它事，明后天再修法”，这样说的人就不是贤人，因为如此拖延，则当你哪一天死亡时，一定会在第二天留下无法完成的修法。

【瑜伽自在吉祥胜逝友庆喜亦云：“国主所借身，无病衰乐住，尔时取坚实，病死衰无畏，病老衰等时，虽念有何益。”】

瑜伽自在吉祥胜逝友庆喜也说：国主！这暂时借用、四大假合的身体，在没有病痛、衰老而身心快乐安住的时候，应当摄取心要，这样当疾病、衰老、死亡来临时，就能无所畏惧。否则，一旦病老衰降临时，即便想修法，又有什么利益呢？

问：身体是自己所有的，为什么说是“所借之身”？

答：如果身体确实是自己所有，为何死时带不走丝毫？可见身体并不是受我们支配，唯一是随惑业而转，一旦业力成熟，不想病也会病，不想老也会老，不想死也会死。所以，这个身体并

非自己所有，只是暂时借用几十年而已。

问：为何必须在身心乐住之时，摄取心要？

答：因为年轻健康之时身心堪能，精力旺盛，在此时作闻思修行，容易取得心要，当老病死衰降临时，便能无所畏惧。相反，如果少壮时没有努力修行，一旦老病死衰降临，身心不再堪能，那时即便想修也没有力量。所以必须在身心乐住之时，摄取佛法心要。

【三根本中极重要者，厥由思惟死无定期，能变其心，故应励修。】

三种根本当中最重要的，就是思惟死无定期。这是因为思惟死无定期能够转变自己的心，所以应当努力修习。

宗大师的语录中记有几个问题，是写给当时的修行人。其中一则问道："一、不仅仅是口中说无常，要让无常的法义深入有情心底，可以取为修法的是何者？二、死亡无常中最锋利的所缘，能刺入有情心，让他感动，而为诸经论所赞叹的无常法是何者？"

后来，班禅·洛桑曲吉绛称见到这一则语录后，回答说："一、心中所修无常，乃念死九种因相，如师所说；二、所缘之中，能刺入我等内心，而为诸经论所赞叹者，乃死期无定。"

过去，嘎当派的格西们临睡时，常常思惟：不知明早是否还需要生火？所以他们从不盖火，并且把碗倒扣着放。按当时藏人的生活习惯，每晚必定要盖火，以便第二天生火，但是格西们经常忆念死期无定，死亡随时来临，所以就不需要准备明天的事。古德在一切时分中，唯一对死亡生起信解，所以能够转心。

一次，宁敦大师的侍者向大师汇报预备夏天用木柴的事情，大师说:“你我夏天还在不在都不能保证，准备柴火有什么用? 如果真能活到夏天，到时候再商量。”这些大德根本就不去考虑这些世间琐事。

又如喀喇共穹格西在山洞中修行时，洞口长了一些荆棘，经常刮破他的衣服，起初格西想要砍掉荆棘，但马上又转念:“我或许会死在山洞里，不知道还能否出去，只有修法最紧要。”所以一直没有砍。格西出洞时又想:“不知道还能不能返回洞内。”就这样在山洞中修行多年，直到获得成就。

这些都是由思惟死期不定而转变内心的公案。

寅三、思惟死时除法之外、余皆无益分四：一、第一因相——以亲友无益　二、第二因相——以财富无益　三、第三因相——以身体无益　四、决断唯一以法为依处为怙主

【第三，思惟死时除法而外，余皆无益之三者。】

第三，思惟死时除了正法之外，其余都没有利益的三种因相。

卯一、第一因相——以亲友无益

【如是若见须往他世，尔时亲友极大怜爱而相围绕，然无一人是可随去。】

如果见到自己必须前往后世，而那时亲友们虽然对自己极其怜爱不舍地围绕在床榻边，但没有一个人可以跟随自己一起前往后世。因此，死时亲友皆须留在世间，对自己毫无利益。

卯二、第二因相——以财富无益

【尽其所有悦意宝聚[24]，然无尘许可得持往。】

尽其一生积累的、所有悦意的财富受用，连微尘许也无法携往后世，全部都要遗留在世间。因此死时财富受用毫无利益。

卯三、第三因相——以身体无益

【俱生骨肉[25]尚须弃舍，况诸余法。】

一生当中，这个与生俱有、不曾分离片刻的身体，尚且必须舍弃，何况其余身外之物？因此死时身体也须留在这个世间，对自己毫无利益。

【是故现法一切圆满皆弃舍我，我亦决定弃舍彼等，而赴他世。】

由以上三种因相可知，死亡决定是大分离。因此，今生所爱执的一切圆满盛事，决定都将舍弃我，我也决定会舍弃这一切，而独自前往后世。

卯四、决断唯一以法为依处为怙主

【复应思惟，今日或死，又应思惟，尔时唯法是依、是怙、是示究竟所有道理。】

应再思惟，今天自己或许会死；又应思惟，死时唯有正法是

[24] 宝聚：是直译，引申为财富受用。

[25] 俱生骨肉：俱生而有的骨肉身躯，指自己的身体。

皈依处、是依怙、是救助者的所有道理。

“是示究竟”：藏文中是“救助者”之义，此处也可以解释为“正法是指示究竟的导师”。

“唯法是依是怙是救助者”：这是讲第三决断门，决断唯一以正法为皈依处、为怙主。

【《迦尼迦书》云：“能生诸异熟，先业弃汝已，与新业相系，死主引去时，当知除善恶，余众生皆返，无一随汝去，故应修妙行。”】

《迦尼迦书》说：能招感今生诸异熟果报的宿业已弃你而去，此后是和生前所造的新业相连而被死主牵去之时，须知，在这个死亡的关口，除了善恶业之外，其他众生都会返回，没有一人可以随同你前往后世。（譬如自己要远行时，亲友们虽然会来送行，但最后他们都会返回，不会一起前往陌生的地方。同样，自己死亡时，也是“万般带不去，唯有业随身”。）因此，从现在起就要舍弃对现法的贪执，唯一修持对后世及究竟有益的妙行。

《无常道歌》说：“管理万户人众之官员，死时无权带走一伙伴，亦无权享一口食物故，唯一有利正法勿退失。今生灭尽显现业惑苦，虽多亲友不能替一分，泪流满面无可奈何故，如今精勤求法莫懈怠。”

【吉祥胜逝友亦云：“天王任何富，死赴他世时，如敌劫于野，独无子无妃，无衣无知友，无国无王位，虽有无量军，无见无所闻，下至无一

人，顾恋而随往，总尔时尚无，名讳况余事。”】

吉祥胜逝友也说：国王，不论你现在怎么富贵，一旦死亡而前往后世的时候，就像被怨敌劫持到荒野中，孑然一身，没有儿女、王妃相伴，没有妙衣和知心朋友，也没有国家和王位。生前虽然拥有无量的军队，但此时却不见不闻，甚至没有一人因眷恋你而一起前往后世。总之，那时连国王的名称都不会跟随你到后世，何况其它的人事物！

寅四、摄义分三：一、“念死无常心”的修法及修量　二、一切圣言现为教授的修法　三、摄念死无常之义

卯一、“念死无常心”的修法及修量

【如是思惟有暇义大而实难得，及虽难得然极易坏，念其死亡。若不勤修后世以往毕竟安乐，仅于命存引乐除苦者，则诸旁生有大势力，尤过于人，故须超胜彼等之行；若不尔者，虽得善趣仍同未得。如《入行论》云：“畜亦不难办，为是小利故，业逼者坏此，难得妙暇满。”】

如是思惟暇满人身意义重大而且实在难得，以及虽然难得却极易失坏，而忆念此身的死亡。在拥有暇身之时，若不勤修后世乃至究竟的安乐之因，而仅仅为了生存而引乐除苦，那么旁生在这方面的能力，远远超过了人类，因此人类的行为必须超胜旁生。否则，即使获得了善趣人身，也仍然和没有得到一样。就像《入行论》所说：现世谋生的事，旁生也不难成办，为了今生微小的利益，而被恶业逼迫的人们，终将毁坏这个难得的暇满妙身。

【以是此心纵觉难生，然是道基，故应励力。】

因此，纵然觉得难以生起念死之心，但由于此心是道的基础，所以应当努力引生。

关于“无常是道基”的涵义，《道炬论注释》说：“若未真正生起念死无常之心，无论作多少讲闻、修行，皆成为现世的作业，我等僧人的一切修行皆依于此，所以最初修习无常是窍诀门。”

【博朵瓦云：“除我光荣者，即是修习无常，由已了知，定当除去亲属资具等现世一切光荣，独自无伴，而往他世，除法而外皆无所为，不住现法始得生起，乃至心中未能生此，是乃遮阻一切法道。”】

博朵瓦尊者说：能除去我现世荣耀的，就是修习无常。因为已经了知自己决定将失去亲属、资具等现世的一切荣耀，独自一人无有伴侣而前往后世，那时除了正法之外，其它任何事物都没有帮助。这样了知后，不住现世的心才能生起，乃至心中没有能生起念死无常的心，那就是遮阻一切佛法之道。

【铎巴亦云：“若能兼修积集资粮净治罪障，启祷本尊及诸尊长，并发刻勤殷重思惟，虽觉百年亦不能生，然诸无常不安住故，略觉艰难即得生起。”】

铎巴也说：若能同时兼修积集资粮、净治罪障，祈祷本尊与上师，并且发起大精进殷重地思惟，虽然觉得“念死无常的心”即使经过一百年也不能生起，但是由于诸无常法（藏文中是“所作

性”）并非恒常不变而安住，所以稍微感觉艰难，就能生起。

“念死无常的无颠倒心”虽然难以生起，但因为执著不死的心毕竟也是所作性，并不是恒常不变之法，能够转心的因缘一旦聚合之后，决定能将此常执心转为“念死无常之心”。能够转心的“因”，就是精勤殷重地思惟三根本九因相，其“缘”就是积资净障和祈祷上师本尊。

【于迦玛巴请求另易所缘境时，重述前法。请其后者，则云后者全未能至。】

当弟子向迦玛巴请求改修所缘境时，大师把前面的无常修法重讲了一遍。弟子又求无常后面的修法，大师则说：后面的法你根本不能到达。

【如是自心若能堪任，应如前说而正修习。若不堪者，则随其所称，取三根本九种因相。】

如是自己的心如果能够堪任，就应按照前文所说的那样，真实地修习。如果心不堪能，就随自己所适合的，将法归摄为三种根本和九种因相，在九种因相中择取和自己相应的内容修习。

【观现法中所有诸事，犹如临杀饰以庄严，应当乃至意未厌离，数数修习。】

看看今生当中所有的人事物，其实都像是临赴刑场受死之前，

还打扮装饰一样，乃至内心对此没有产生强烈的厌离之前，应当再再修习。

换句话说，如果见到世间热闹的人事，都像是行将被杀却还作打扮一样，而对此生起强烈的厌离心，这就是修习无常到量的相。

卯二、一切圣言现为教授的修法

【若经论中，何处有说亲近知识、暇满无常诸法品类，皆应了知，是彼彼时所有行持，取而修习，乃能速得诸佛密意。余处亦当如是了知。】

在佛经和论典当中，何处有宣说亲近善知识、暇满和寿命无常的法类，应当了知这些都是在宣说彼彼时所应行持的内容，所以应摄取这些法义而修习，这样就能迅速获得诸佛的密意。对于其它法类也应这样了知。

譬如，看到经论中有关亲近善知识的法类时，就应了知这不是在讲一种外在的知识，而是在说亲近善知识时，我们所应行持的学处，若依此修习则易获得诸佛的密意。

修习无常时，应将依靠教理所抉择的法义，以及生活中亲自见闻的一切事例，在心中清晰地显现出来，并且反复地思惟，这样每一步修法都会很踏实而能次第生起。其余观察修的内容也应这样行持。

卯三、摄念死无常之义分五：一、念死无常的意义　二、修习的方法　三、以闻思决定次第、数量并誓修　四、如理思惟的方法　五、由九种因相决定三种根本

辰一、念死无常的意义

一、念死无常的重要性

念死无常是下士道的入门，也是菩提三士道的入门，本论称它是趣入一切圆满之门。

佛转三次法轮，第一转就是四谛法轮，其中首先宣说了苦谛，而苦谛的第一行相就是无常，由此可见，无常观是入道的根本。

佛所说的法归纳起来，就是四法印——诸行无常[26]、有漏皆苦、诸法无我、涅槃寂静，其中，诸行无常也是放在首位，可见无常法在整个佛教当中的地位。

二、观修无常的必要

观修无常的必要，就是要生起无愿三摩地，无常观是无愿三摩地的根本所依。

众生执著现世、执著轮回的根源就是常执，他们不知道“无常是一切有为法的本质，无论是情器还是轮涅所摄的一切有为法，其本质就是无常”，反而执著为常有，所以才会耽著，不肯放舍，即：因为耽著现世而不能趣向后世，因为耽著三有而不能趣向解脱法。

[26] 诸行无常：“诸行”即诸三世迁流之有为法，其本质刹那生灭。

因此，首先必须通过观修无常，转变这种常执，即：通过观粗无常了知死亡时现法毫无利益，如此便会对现法没有愿乐，令心趣向后世法；由观细无常了知三有诸法刹那不住，第二刹那便成空无，如此便会对后世法没有愿乐，令心趣向解脱法。由此可见，粗细无常的观修就是产生无愿三摩地的根本所依，通过观修无常可以依次趣入下士道和中士道。

此处所修无常是粗无常，重点落在观察身命的无常，之所以要修习身命无常，是因为凡夫执著最深的就是所依身，譬如，为保全身体可以舍弃钱财、名位等，而为了保全性命可以舍弃身体的支节。如果认为身体的寿命是常法，那必定会为了让生命久住，而全力追求财富、受用、名位等；相反，如果觉察到寿命无常，而且死期不定，如此才会重新反省人生的意义。因为心中常常随念“死亡”，所以能厌离现世，一心为死亡而准备。

假如只是外在的诸法无常，而人的寿命是常法，那么我们肯定仍会喜爱现法的一切，因为没有死亡，又何必担忧后世。只要自己还活着，纵然山河迁变，沧海桑田，也和自己没有切身的关系，根本无法震动内心。因此，观修无常的对境主要是自己的寿命，而不是外器世界，观外器世界无常，观人类社会无常，都是类比，必须联想自己的生命无常。

只有观察到“生命唯一是刹那生灭的自性，生必坏灭，死期不定，而死时唯有正法具有实义”，才能转变生存的观念。即通过观修死亡无常，发现：原来以为现世的财权名位、亲友家庭、受

用资具等是坚实的生存基础，现在发现这些在死亡时毫无实义，完全是欺诳的自性；而原先忽视的正法才具有真正的利益，只有毕生致力于修习智慧和慈悲等正法，才能真正有利于死亡和后世。

因此，死亡是我们最好的老师，如果能如理地观察死亡，它便会为我们揭示现世欺诳的真面目。因为“死亡”意味着彻底瓦解现世的一切，最后只有一颗心随业力转往后世，现世的一切都要分离，无一可靠，从此深刻地体悟到什么才是“坚实”，唯有佛法才具有实义。如果没有这样观修死亡，就很难转变常人的观念，他们始终只会围绕现世，只会追求现世轮回短暂的圆满。

现世主义者认为生存最坚实的基础就是财权名位、家庭亲友等，人唯一依赖这些生存。如果没有，便觉生活一片空虚，无法存活，但这其实是非常深重的迷乱。稍稍想一下，便会知道，这些都是脆弱无常之法，如浮云闪电一般，生存倘若基于此等，怎么会有实义？一旦示现无常，那时只有感受分离的痛苦。死亡时便会脱去层层虚假的包装，最终一无所有，唯有赤裸裸的心识随业风飘荡。所谓我的名誉身份、我的职位爱好、我的住房小车、我的财富、我的传记等虚伪的包装，全都会彻底瓦解，被业风吹散，然而黑白二业却丝毫不会空耗，最坚实的就在这里。智者们都是在此处觉醒，从而趣入正法。如《集法句经》说：“智者达此悉灭坏，当住正法决定行，如见衰老及病苦，并见心离而死亡，勇士能断如牢家，世庸岂能远离欲。”《无常经》说：“外事庄彩咸归坏，肉身衰变亦同然，唯有胜法不灭亡，诸有智人应善察。”智

者观察无常时，因为见到一切外法连同自身，都是坏灭的自性，唯有正法不灭，所以才舍弃不坚，将人生转入修法中。这种转变的来源，就是善加辨别了不坚与坚实，只有如理地辨别，心中才能断然决舍。

三、应当发起何种念死之心

明白上述道理之后，进而要确定应当发起何种念死之心。

一般现世主义者的畏死心，其实是畏惧舍离现法之心。这种恐惧来自对现法坚固的执著，以这种颠倒执著对自他、来世暂时究竟等全无利益，因为长期在现法——名利、受用等虚假的基础上安立生活，以这种贪执力，一旦到了分离时，便无法面对赤裸裸的自我，无法面对空虚的现实，这就是现世主义者对死亡的恐惧。

其实这种恐惧早已潜藏在人们的内心深处，只是人们活着时以很多自欺的方法，掩耳盗铃罢了。每当要面对真实的自我时，就以种种娱乐、无聊的行动填补心灵的空虚。这个世界也因此出现了很多娱乐场所、歌舞戏剧、节日筵席、旅游体育等，人们以此来忘却死亡，忘却生存的痛苦。然而，一旦死亡来临时，这种恐惧便会暴露无遗，没有任何遮蔽的方法，所以，世人最终都是深深畏惧死亡的。

但这并不是此处所应发起的畏死心，此处所求的并不是拒绝死亡的心，而是坦然接受死亡的心。寿命本来就是生灭之法，虽然不甘愿，但也不能免于一死，所以不必考虑死和不死的问题，

而是要思索如何面对死亡，以及死后的前程。生前如果能够修集正法，成办增上生与决定胜的因，死时或死后就可以获得安乐，如果没有成办，必定会感受大苦。因此，生存是为死亡作准备，之所以畏死是因为没有为后世成办大义，无法坦然面对死亡。

世人畏惧死亡，是畏惧舍离原以为坚实的现世诸法，然而现法本来就不是坚实，畏惧又有何用？修行人畏死，是畏惧未能成办佛法的坚实，以此畏惧而发奋以暇满人身摄取心要，成办后世真正的实义，所以这两者的体相和作用完全不同。

辰二、修习的方法

如果只是了解观修死亡无常的意义，而不懂方法，则对相续不一定有很大的作用，所以，应进一步掌握修习的方法。

没有观修死亡无常时，我们的心念都是被常执所控制，而误以为一切现法都具有实义，从而随贪嗔等烦恼，发起无量的罪恶。所谓修心，就是要扭转这种常执心，数数观想无常，若能如欲安住无常死想，便能见到现法完全没有实义，这样就能放下对现法的贪执，使心转向后世，修持后世之义。因此，所谓修，就是将颠倒的常执心转为无倒的无常心。倘若没有这样修习，心完全被常执束缚，就会趣入一切衰损之门；一旦修成，就会被念死心推动，从而趣入一切圆满之门。

万法依缘而起，缘聚则现，不聚则无。观修无常也是依仗因缘而成，“因”就是数数思惟三根本、九因相，“缘”即积资净障、

祈祷上师本尊，以因缘聚合，必定能生起无常心。

倘若常执心是常法，那确实无法转变，但它是所作法，所以决定能转变。有为法本来就是生灭无常，但凡夫颠倒，以非理作意串习成坚固的常执心，现在反转过来，因上以如理思惟串习，缘上以积资净障为辅助，再加上师本尊的加持，肯定能生起无常之心。因此，宗大师在本论中引释巴仁波切的话，说:“若能兼修积资净障，祈祷本尊及尊长，并发刻勤殷重思惟，虽觉百年亦不生，然诸所作性不安住故，略觉艰难即得生起。”

辰三、以闻思决定次第、数量并誓修

修法之前首先要通过闻思决定次第与数量，并且发愿依次第如量而修。

这个次第与数量，就是通过九种因相来思惟三种根本，即:一、思惟死亡决定；二、思惟死期无定；三、思惟死时除正法外，余皆无益。

大恩上师在《文殊静修大圆满·手中赐佛》的前行中说:“人身难得:诸有缘者首先应当思惟自己现在已经获得从因缘、比喻、数量上观察都极为难得，而且能成就三士道菩提果位的暇满人身宝，并且值遇具相善知识，宣说甚深妙法。具足此等顺缘之时，应当反复思惟，立誓毫不懈怠地勤修正法。寿命无常:思惟此身必定死亡，死期无定，死时除正法外一切都无利益之理后，应当下定决心勤修善法。”大恩上师的开示和宗大师意趣完全一致。

修无常主要的对境，是暇满人身的寿命无常。修的方式，即思惟三种根本。修的结果，是内心要发起决断，即决断修习正法，决断现在起修习正法，决断唯以正法为皈依、为怙主、为救助者。由此可见，菩提道最初、最根本的修法，就是无常法门。

以串习无常观必定能转变心意，以数数思惟必定能让自心猛利、恒常地转动，由此心中发起决断。如果没有以观察修猛利、恒常地转变自心，则很难发起这三种决断。因此，我们必须重视对这三种根本的思惟。

辰四、如理思惟的方法

如上所述，为了转变观念，必须要如理思惟。那么，什么才是真正的如理思惟呢？

所谓“如理思惟”，并不是听闻后不思惟或者稍作思惟，人云亦云的简单信受，如果缺乏契理的思惟，就很难引起观念上的深刻转变。“如”即遵从、依照；“理”为现象界之真理，是万法的本质，并不是某个人的臆想假立。如果以智慧观察体悟到这个真理，就必定能彻底转变观念。

譬如，物理学家一旦通过推理、实验发现新的物质规律，就会转变以往陈旧的观念。同样，此处是观察生命的现象，如果以理观察或推断出诸法无常的本性，就能彻底转变人生的观念，这就是如理观察的重要性。

此处“如理思惟”的方法，就是对每一根本通过三种因相获

得决定，必须建立在对因相的观察认识上，最后才会引发定解，这并不是盲目的相信，也不是非理思惟。

内观的九种因相，其实就是生命存在的状态，都在一切生命的现象上。应当了知这个观察不是在外境的形象上，也不是在抽象的文字上，而是文字所指生存的现实状况，丝毫不离现实人生。因此，修行必须落在实际观察上，落在现实生活的体验上。换言之，九种因相都是现实生命现象的总结，也只有在人生的现象当中才会发现，所以应当还原到现实中一一观察体认。

实际上，整个大千世界，整个大自然，整个人类，乃至小我，无时不在透露生灭无常的本性。只要我们定下心，持续仔细地观察现象界，就一定能发现有为法都是无常的本性，从而彻底转变人生观，发起决断之心。而这样决定之后，必定不会动摇，纵然别人说有为法是常法，也不可能转变你对无常的定解。

因此，本论中宗大师一再指点：应从众多喻门而正思惟；故于众事皆应例思；若数数思必可引定解；应作意所见所闻，若诸尊重，或友伴等，寿未究竟，忽由内外死缘，未满心愿而死。宗大师已经为我们指点了无常观的关键之处，即修无常应从何处起修。修行的方法最主要是从很多不同的比喻、很多角度，再三思惟，而且从自己亲身体验的无常中，观修无常，从而引生对无常真正的定解。

辰五、由九种因相决定三种根本分三：一、第一种根本——思惟决定死亡　二、第二种根本——思惟死期不定　三、第三种根本——思惟死时除正法外余皆无益

巳一、第一种根本——思惟决定死亡

第一，无论何时、何地、以何种身，死亡必定会到来，而且无法遮止，这样就成立决定死亡。

假使某时某处以某种身，死亡不会到来，那就不一定会死；或者虽然到来，但有方便回遮，也可以免于一死，但想一下，根本没有一种方法可以避免死亡。因此，不论何时、何地、以何种身，都不能避免死亡，又无法回遮，所以决定会死。

再归到自身思惟：我这个有漏身，生活在这个地球上，处在这个浊世中，死主决定会来临，届时也无力回遮，这样决定自己必定会死。

第二，有限的寿量没有刹那增加，而且时刻减少，所以决定会穷尽寿量而死。

这个有限的寿量若能增加或者停止减少，也有不死的可能，但这极短的寿量，刹那不增，时刻消减，所以最终决定会减到零。

再归到自身思惟：这个肉身从入胎开始，已经决定了生存的时间和心跳的次数。在这个过程中，谁也无法令心跳减速或增加次数，所以随着精力消减，肯定会竭尽生命力而死亡。而且，此处要联系行苦思惟，生命本身在不断迁流，每一步都是在走向死亡，所以，这当中的一切现法享乐等都没有安乐的自性。

第三，计算在生之年的修行时间，决定今生只有少许闲暇修习正法，必定会很快死亡。

由第二种因相已经知道，所谓生存就是消耗寿命，而这消耗又分无义和有义。无义的消耗就是维持生存的基本消耗，包括饮食、睡眠等，以及因愚痴散乱所导致的消耗；有义的消耗就是修习正法。而两者之中，前者占多半时间，所以可以供修行的时间只有几年而已。

综上所述，就知道死主决定会到，人的一生稍纵即逝，今生修法时间极短，所以决定要修行正法。

巳二、第二种根本——思惟死期不定分二：一、思惟死期不定的必要 二、死期不定的三种因相

午一、思惟死期不定的必要

为什么要思惟死期不定呢？

因为我们所有的行为都是受心支配，由于内心的执著不同，就会导致行为倾向的巨大差异。如果我们内心执著今天不死，那必定会为了现世生活的长久安稳，而作种种筹备，而且为了让梦想成真，就会全身心地投入，于是把暇满人身都耗在追求现法的利益上。这就像是用无价的珍宝换取面包一样愚痴。相反，如果执著今天必死，就会为了摄取人生的实义而努力修行，如此人身的每一分、每一秒都会具有实义和价值。

很多曾有濒死经验和身患绝症的人，因为面对死亡使他们在人生的观念和行为上发生了巨大的改变。

例如，一位具濒死经验者曾说："过去，我是一个行尸走肉，除了贪求物质享受之外，生命毫无目标。如今我已彻底改变，我有强烈的动机、生命的目的、明确的方向、把握今生的坚强信念，我对财富的兴趣和贪欲已荡然无存，取而代之的，是了解精神层面的渴望，以及希望见到这个世界有所改善的热情。"

有一位死于癌症的医师，临终前写道："我必须感谢癌症，让我有一些从未有过的经验。了解生命必死之后，让我变得谦卑，使我认识到自己惊人的心理力量，也重新发现自我，因为我必须在人生跑道上停下来，重新衡量，然后再前进。"

还有一位说："我知道每个人来到世间都有他要完成和学习的东西，譬如，分享更多的爱，彼此更加慈爱，发现人生最宝贵的是人与人之间的关系与爱，而不是物质。同时，了解生命中所做的每一件事都被记录，即使当时不经意地擦身而过，但后来还是会出现。"

另有一位说："我慢慢感觉到自己有一股强烈的爱心，有能力将爱传达给别人，有能力在我四周最微不足道的事上，找到喜悦与快乐。对于病者与临终者，我有强大的慈悲心，我好希望他们多少了知死亡的过程不过是生命的延伸而已。"

他们由于面对死亡，直视无常，心灵深受震憾，从而彻底改变人生观，唤醒了重赋生命价值意义的热忱。

因此，应当数数思惟死期不定的因相，直到触动自心为止。

午二、死期不定的三种因相分二：一、总说　二、分说

未一、总说

死期不定的因相有三种：第一，南赡部洲人类的寿量无有定准；第二，人类死缘极多，活缘极少；第三，所依身极其脆弱。

以因果门归纳这三种因相，第一种因相是由果门成立，后二种因相由因门成立。第一种因相，是从历史与现实中显现的寿命状况，可以决定南赡部洲的人类死期不定。后两种因相是从死亡因缘上安立，即所依身如水泡般脆弱，而现前的因缘中又具有极多死缘，连少许的活缘也成为死缘，这样就能成立死期不定，一旦死缘突发，如水泡般的身体必定会灭亡。

未二、分说分二：一、第一因相　二、第二、三因相

申一、第一因相

第一因相：南赡部洲人类的寿量不定。

“南赡部洲”就是我们生存的世界。纵观整个人类历史，人寿由劫初八万四千岁一直减至劫末十岁，变化巨大，无一定准。尤其当今时代，虽然平均寿量为七十，但对个人而言，在何时死亡根本没有定准，大多数人都是在寿命没有究竟时死去。

这一段的思惟，必须结合地球人类实际的生存状况，以及周遭所发生的死亡现象，这样就知道佛菩萨所说真实不虚。

例如，观察人类因为战争所导致的死亡情况：

以上世纪战争史来说，上世纪随着科技的突飞猛进，人类的战争越发残酷，短短二十年中，竟然爆发两次世界大战。

1914 年至 1918 年，第一次世界大战爆发，历时四年零三个月，38 个国家直接或间接卷入战争，参战将士多达七千三百四十余万人，死于战争的人约有一千万，受伤人数约有两千万，受战祸波及的人超过 13 亿，约占当时世界总人数的 75%。

第二次世界大战，历时六年之久，60 个国家卷入战争，涉战人员占世界总人数的 80%。参战人员达一亿二千万以上，死亡人数超过五千万。

从二战结束到 1994 年为止，世界上发生大小战争有 160 场，造成二千二百多万人死亡。其中重大的战争有朝鲜战争、越南战争、中东战争、海湾战争、两伊战争、非洲种族战争。21 世纪初，又爆发阿富汗战争与伊拉克战争。

战争中牺牲的人，都是在寿命没有究竟时死去，谁也没有预料到自己在何时、何地死去。这些都是反映南洲死期不定的事实。

以战争类推，可以观察：

当今人类有多少死于癌症、爱滋病、心脏病等疾病；有多少死于地震、洪水、海啸、大火等自然灾害；有多少死于政治运动、暴力谋杀；有多少死于车祸空难、饮食中毒；有多少死于心理压力、劳累过度。他们都是在寿命没有究竟时死去。

这样全面观察，肯定会理解这个世界人寿不定的涵义。尤其

当今时代，生存状况日益恶化，突发死亡事件比比皆是。我们生于这个时代，身处这个世界，不可能不受共业支配，不要幻想自己的命运胜过别人，暂时的安稳，不等于真正生活在太平世界。其实我们同样时刻都处在死亡的边缘，很难有生存的保障。

必须这样观察这个世界生命无常的状况，而且要类比自己，由此生起死亡随时降临的感受。

申二、第二、三因相分三：一、所依身极其脆弱　二、死缘极多、活缘极少　三、活缘皆成死缘

第二因相：人类死缘极多，活缘极少；第三因相：所依身体极其微弱。这二种因相着重是观察死亡的因缘，因为内之色身极其脆弱、外又有很多死缘，所以死期不定。

酉一、所依身极其脆弱

从身体的自性来看，人的身体是由性质相违的四大种暂时聚合而成，犹如四条毒蛇同住在一个箱子中，很难保持平衡的状态。只要其中某一大种稍有增减，便会导致四大失衡，以此引生各种疾病，加速死亡。因此，生命所依的身体本来就极其脆弱，不堪一击。

酉二、死缘极多、活缘极少

从外在因缘而言，致死的因素比比皆是，随时可能现前。这

死缘包括地震、洪水、海啸、台风、战争、冤敌、交通事故、政治迫害、饮食中毒、瘟疫、传染病等。这些天灾人祸，谁也无法预料何时降临，或被恐怖分子枪杀，或在街上被车压死，或因兴奋过度而死，死缘如此众多，谁也无法确定明天是否会成为披毛戴角的旁生。

从活缘观察，能维持生存的因素极其稀少，这也和目前所处的时代以及自身的业力有关。

当今时代由于共业的影响，生态环境急剧恶化，工业污染严重，时序紊乱，风雨不调，以致天然食物缺乏营养，没有精华，而且因为添加农药、化肥等，导致食物含有毒素，受用食物没有治病的功能，反而造成饮食性疾病。

以有情根身而言，人体消化吸收功能极差，大多难以消化，即便消化也没有养身的能力。

以心识状态来说，当今人类分别念粗重，恶行尤为严重，行善心力微弱，因此通过念诵等增长寿命非常困难。

酉三、活缘皆成死缘

这可以分为两方面：一、活缘转为死缘；二、活缘本身就是趣向死亡的因缘。

人的命运很难预测，随时都有未知的因素发生。每一个求生行动中，都有可能触及或招感死亡的因缘。譬如，本想用肉食滋补身体，不料肉中含有细菌，反而中毒而死；或者本来想外出打

工赚钱，中途却发生车祸而丧生；或者与朋友共事，却遭朋友陷害；或者想去藏地求法，却因高山反应死去。因此多方面思惟后发现，谁也无法保证，一种求生的因缘中没有潜伏致死的因素。

同时应当了知，一切活缘本身就是在消耗生命。例如，赚钱养命本身就是一种悲哀，这样的行动只是加速耗尽生命而已，钱还没有赚足，精力却已经耗尽。因此，谋生的因缘其实是致死的因缘。

综合三种因相，应这样观想：我们这个微弱的命根，处在这样一个充满死缘而动荡不安的时代中，犹如一盏油灯处在随时都会起风的广场中，如果大风骤起，油灯顷刻就会被吹灭。同样，在渐渐趣向死亡的过程中，如果突然现前病魔、战争、车祸、地震等横死外缘，生命也是片刻不住，不知道我的生命当中何时会出现这样的景象。

这样思惟之后，必须发起决断：死亡随时降临，所以从现在起修习正法。

巳三、第三种根本——思惟死时除正法外余皆无益

成立这个根本的三种因相，就是三种无益，即：亲友无益、受用无益、身体无益。如果能够确认这三者毫无利益，唯有正法有利益，心中必定会发起决断，唯一以正法为皈依、为怙主、为救助者，全身心依止正法。

我们应当认真思惟此处的内容，要知道思惟只有依靠自己，

他人是无法代替的。只有自己通达这个道理，才可能转变行为。要知道自己的心就是内在的阿阇黎，其力量远胜他缘，如果自己通过思惟，相续中生起真正的定解，远远胜过他人的灌输。所以只有通过自己思惟，确实体会到心外诸法全无利益之后，才会真正发起决断，放下万缘，一心依止正法。

思惟时，观想自己处在临终弥留之际，然后问自己：

一生之中，享受过那么多的美味佳肴、换过那么多的漂亮衣裳，现在对自己的心有什么利益？能带走什么？毫无利益，也无法带走丝毫。

一生之中，住过的洋房小车，用过的家俬电器，于心有何利益？又能带走何者？这些无情法根本无法安慰内心，也无法带走丝毫。

一生之中，曾经纵情于娱乐歌舞，醉生梦死；曾经沉浸于剧中人事，悲欢同息；也曾经疯狂地为精彩球赛，高声呐喊。但这些幻化声色对自己的心又有什么利益。

一生之中，亲眷如云，朋友如梭，现在又有谁能生死相随？父母至亲，歧路各别，纵然相遇，也无人愿意代受，死时的苦乐，只有自己独自感受。

这日夜不离的身躯，曾竭力爱惜养护，精心美化，但命终时，纵然不情愿也必将舍去，毫发不随，所以这个肉身也难以抵挡业风，又怎么可以慰藉心灵？

现在，人生的舞台行将落幕，一生所拥有的权势名位，以及

鲜花掌声中度过的辉煌岁月，种种荣耀，也必将随业风而去，荡然无存，又怎能驱走我内心的恐惧?

一生之中，曾拥有多少恩怨情仇，也曾沉溺在亲友爱眷的情感漩涡中，这些起伏迭荡的感情，反复无常的执著，又怎么能牵住业风，同赴后世！于死亡毕竟没有丝毫利益。

一生之中，曾经博览世学，辩才无碍，也拥有高等学历，但以这些世智能否说服死神网开一面？面对死神，纵然练就百般武艺，也没有用武之地。

这样层层探询之后,不由会问:究竟什么才能真正利益自己?

如是追究，必将发现真正能利益自己的，唯一是这颗清净的善心。一生当中，如果曾善待周遭的人们，尽到了责任，也履行了义务，也曾守持清净的戒律，以智慧给予世界正法光明，为人类和佛教，奉献了身心，荷负如来的家业。这些善行功德必定安住在心中，以善业力能令内心安详宁静，而且必将随自己同赴后世，成为一切安乐之源。这样明白之后，心中肯定能发起决断：尽形寿唯以正法为皈依处，以人身唯一勤修正法。

最后要将思惟三种因相融入日常行为当中，真正去串习，时时以“死”字警醒自己，应当思惟：今天我必定会死，生命只剩一天，应当怎样度过？世法全都无常，了无实义，唯有正法才具真实义。因此，我应当珍惜最后的机会，摄取坚实。

修习念死，不只是作意今天必死，而是以此作为方便，生起两种正念：一、世法无实义之正念；二、唯有正法有益之正念。

如此便能淡泊世情，发起道心。所以佛在《无常经》中说："共舍无常处，当行不死门。"《普贤警众偈》也说："大众，当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。"从这些圣言中，可以体会到"念死"就是要发起取舍的正念："但念无常，慎勿放逸"，就是要外舍万缘，内断世间八法的散乱，舍弃这些无常、无实义之法；"当勤精进，如救头燃"，就是要在一切时处摄取坚实，即"当行不死之门"。

知道这个要点之后，一切日常的行动，都要观为今生最后的一次，由此珍惜生命中的每一次机会，将之转为道用。比如，出门时要想：今天或许会死在外面，所以应将最后的时间投入于修行；上车时要想：我今天会死在车上，所以应善用最后的机会，修习利他；上课时要想：这是最后一堂课，所以应发心为利益有情而作清净法行；睡觉时要想：明天不会再醒来，所以应在善心中死去；和他人共处时要想：这是最后的相聚，应以爱心相待。诸如此类，以念死为方便，唤起内心深处的善念，将自心转入修行。

至尊华智仁波切在《普贤上师言教》中这样开示："所行的道路是无常的，一举手一投足都要如理如法，《般若摄颂》中云：'唯看一木轭，行走心不乱。'身居的处所是无常的，应当将它观想为净土；饮食受用是无常的，应当享用禅定的美食；躺卧睡眠是无常的，应当将迷乱修成光明境界；富有的珍宝是无常的，应当依靠圣者七财；亲朋近邻是无常的，应当栖身静处激发出离；名誉

地位是无常的，应当恒常身居低位；言谈话语是无常的，应当督促自己念咒、诵经；信心出离也是无常的，应当为誓言得以稳固而精进；想法妄念通通是无常的，应当具备贤善的人格；验相证悟是无常的，务必要至达法界尽地。”

我们应当这样思惟，反复串习，让自相续完全成为修法的状态，在这念死无常的基础上，再行持三乘修法，都将成为走向解脱的功德。

以上所说的念死法门，其实是佛教各派修行都必须具足的前行法，如果没有这个基础，不论修什么法门都很难趣入。

以净土宗为例：净土宗第十二祖彻悟禅师，在其语录中提出净土行人应当具有的十种信心，其中前两种信心，就是强调死亡无常。第一种信心“信生必有死”，旁边有小注说：“普天之下，从古至今，曾无一人逃得。”这就是必须相信决定死亡。第二种信心“信人命无常”，小注说：“出息虽存，入息难保，一息不来，即为后世。”这实际是要相信死无定期。后面有几种信心，说到“信佛语不虚、信实有净土、信生即不退、信一生成佛、信法本唯心”等，这就是要相信死时余法无益，唯有往生净土才具实义。

宋朝草庵禅师在《念佛诀》中说：“阿弥陀佛谁不能念，而偏难念，西方极乐世界谁不愿生，而罕得生者，盖念佛之人未得诀耳。教念佛而使之真切者，其唯死之一字乎？死之一字在念头上，境缘自然冷淡，情爱亦自轻微。名利势豪，向此处俱用不得，见闻知解，到此时也行不得。四大各离，将何所靠；孤魂无主，安

得自由。此时不见弥陀，恐逢罗刹，不生净土，恐入驴胎。莫视此事为缓，明日之事，今日不知。莫将此事为轻，错过今生，沉沦永劫。是一切事无如生死大事，则事事皆不切之事。于一切时总作临命终时，即时时皆念佛之时。如是念佛，斯为切心。如是切心，方生净土。须下'死功夫'，才成净业。常念'死时节'，方肯切心。此乃成佛之阶梯，是诚念佛之妙诀也。"

近代净土宗第十三祖印光大师也说："**念佛不能专要他专，不能念要他念，不能一心要他一心等，亦无奇特奥妙法则，但将一个死字贴在额颅上，挂到眉毛上。**"

要知道修习无常的方法，就是思惟众多比喻和道理，同时祈祷三宝总集的根本上师，祈求上师三宝慈悲加持，让我们能够真正忆念死亡无常。

宗大师在《摄颂》中，如是统摄念死无常的要义：

死仇决定终须到，容或今日便降临，
死时世事均当舍，速修妙法求加持。

下士道·三恶趣苦

子二、思惟后世当生何趣、二趣苦乐分二：一、思惟后世当生何趣 二、思惟二趣苦乐

【第二，思惟后世当生何趣，二趣苦乐者。】

丑一、思惟后世当生何趣

【如是决定速死没故，于现法中无暇久居。然死而后亦非断无，仍须受生，此复唯除二趣之外无余生处，谓生善趣或是恶趣。于彼中生，非自自在，以是诸业他自在故，如黑白业牵引而生。】

应当这样思惟：

因为我决定很快会死，在现法中没有闲暇长久安住，而死后也不是断无，仍然要受生，受生之处，除二趣之外没有其余的生处，或受生善趣，或受生恶趣。在善恶趣当中受生，不是随自己而自在，因为是依随诸业他自在的缘故，是按照黑白二业的牵引而受生。

这一段是要求学人经常思惟后世的事。我们在人间存活的时光非常短暂，很快就会死亡，而死后仍有后世。所以，目光长远的人，不应局限在眼前，而要考虑未来的去处。凡夫未来的生处不出善恶二趣，而且自己对生处不能自主，唯一是随业力而受生，如果在今生短暂的时光中，不能善护自相续，以恶业力决定会堕落恶趣。来世并不遥远，离我们仅一息之遥，有心的人应当时时考虑后世的前途。

丑二、思惟二趣苦乐分三：一、思惟痛苦　二、思惟痛苦极为切要的理由　三、思惟三恶趣痛苦之相

寅一、思惟痛苦

【如是我若生恶趣者，当为何等？故应思惟诸恶趣苦。如龙猛依怙云："日日恒应念，极寒热地狱，亦应念饥渴，憔悴诸饿鬼，应观念极多，愚苦诸旁生。断彼因行善，赡部洲人身，难得今得时，励断恶趣因。"】

我如果转生恶趣，将是怎样的情形？所以应思惟恶趣之苦。如龙猛依怙所说：每天都要忆念极寒、极热痛苦的地狱众生，也要忆念被饥渴逼迫而憔悴的饿鬼，应当观察忆念很多愚痴痛苦的旁生。思苦之后，应当断除恶趣之因，行持善趣之因。南赡部洲的人身极为难得，今生既然已经获得，应以人身励力断除恶趣之因。

颂中对地狱、饿鬼众生用了"念"字，而对旁生则用了"观念"，因为凡夫眼根看不见地狱、饿鬼众生的苦，所以只有在心中忆念；而散居旁生的痛苦可以看见，故应观察，海居旁生的痛苦比较难见，故应忆念。

我们获得了珍宝人身，具有思辨的能力，应当思惟恶趣之苦，从而转变相续，令心趣入下士道的加行。颂中"断彼因行善"就是下士道的修行。如果如理如量地思惟恶趣痛苦，内心就会生起出离恶趣、转生善趣的善心。想要不入恶趣，唯一的办法就是断除恶趣的因缘。如果每天都以恶心伤害众生，死后肯定堕入恶趣；相反，如果以善心不伤害众生，并且修集布施、持戒等善业，这

样肯定能获得善趣身。如果不思惟恶趣苦，只是沉湎于现世的享乐中，就不会寻求后世的安乐，自心便难以转入下士道，所以应当思惟痛苦，由此断除恶趣之因，修集善趣之因，以人身宝摄取最下等的义利。

寅二、思惟痛苦极为切要的理由

【此中所修生死总苦，恶趣别苦，至极切要。】

此处所修的生死总苦和恶趣别苦，是极为切要的。

以下根据《入行论》说明思苦切要的理由。

【谓若自思堕苦海理，意生厌离，能息傲慢。】

首先思苦能够生起厌离心，止息傲慢。

如果自己思惟堕落苦海的道理，就会心生厌离，而且能止息傲慢。

以分别心的规律来说，贪著欲乐，就会障碍厌离，而且能引起傲慢；相反，忆念或感受痛苦，则会引起相反的效应，人忆念、感受痛苦时，决定会希求出离，而且心态卑下。如果明白这条心理无欺的规律，一定会乐意感受痛苦、思惟痛苦，将痛苦转为道用。

每个人都会希求离苦得乐，这是一切生命平等的基本愿望。正是基于这一点，人在忆受痛苦时，自然会生起摆脱痛苦、求得安乐的强烈愿望，在这个愿望推动下，一定会精进地成办它的因。

譬如生病时，一想到或感受病苦时，就会想方设法治病，有强烈康复的愿望，以这个心的推动，就能谨遵一切医嘱，而且受苦时，心不会高举，能够止息傲慢。

【由见苦是不善果故，于诸恶罪极生羞耻。不乐众苦故，而乐安乐，由见安乐是善果故，于修善法深生欢喜。】

思苦的第二个作用，是能够生起羞耻罪恶之心以及欢喜善法之心。

因为见到痛苦是罪恶的果报，所以对罪恶会强烈生起羞耻。因为不喜欢痛苦而喜欢安乐，又由于见到安乐唯一是善法之果，所以对行善深切地生起欢喜心。

【由量自心而悲愍他，由厌生死希求解脱，由畏众苦，发起猛利真归依等。】

思苦的其他作用，是能引发大悲心、求解脱心、皈依心等。

由于比量自心而理解众生的苦难，见到众生痛苦，发起不忍他苦的悲愍；由于思惟生死唯一是苦，自然会厌离生死，想求得解脱；由于畏惧恶趣众苦，祈求救护，自然会对能作救护的三宝，发起猛利的皈依。诸如此类，思苦具有很多种利益。

我们通过思惟、经验痛苦，能促使心灵成长。如果没有体悟过痛苦，又怎么会对有情起悲悯心？怎么可能欣求解脱？又怎么生起强烈的皈依心？譬如，天人整日享乐，没有苦受，这就是严

重的障难，基本没有希望趣入解脱，关键就是因为缺乏苦缘，无法激发内在的善根，不能引生出离心和菩提心，所以没有苦受并不是好事。在欲乐当中，人心容易放逸、骄慢，很难趋近觉醒。

【故是能摄众多修要大嗢柁南[27]。】

所以，思苦为能摄集众多修要的大纲要。

【如是亦如《入行论》云："无苦无出离，故心汝坚忍。"又云："复次苦功德，厌离除骄傲，悲愍生死者，羞恶乐善行。"又云："我由畏怖故，将自奉普贤。"】

如是也如《入行论》所说：没有忆念和思惟痛苦，就不会有出离心，所以在稍稍感受痛苦时，心识你应当坚忍。又说：再者，思惟痛苦具有功德，以思苦能生起厌离，以思苦能遣除骄傲，以思苦能悲愍生死有情，以思苦能激发耻恶之心以及乐善之心。又说：由于怖畏痛苦，我将自己奉献普贤菩萨而作皈依。

印光大师说："念佛时，常常作将死、将堕地狱想，则不恳切也自会恳切，不相应也自会相应。以怖苦心念佛，是出苦的第一妙法，也是随缘消业的第一妙法。"

【此诸苦德，《入行论》中虽依自身已有之苦增上而说，然其当受众苦亦尔。以是因缘，思恶趣苦。】

---

[27] 嗢柁南：纲要。

“增上”：增胜上进，即加强力量以助长进展作用。

这些痛苦的功德，《入行论》中虽然是着重从自身已有的苦来宣说的，但对于未来当受的众苦也同样成立。因为思惟未来的痛苦能产生众多功德，所以应当思惟恶趣诸苦。

莲池大师曾说：“一次在浴室洗澡，不小心跌入滚水，从脚后跟到大腿都被烫伤，后来因为治疗不当，延误两个月才痊愈。这次虽然饱尝痛苦，但在苦中照见平日的过失，生大惭愧，发菩提心。

平日四大无病时，行坐随意，眠起随意，饮食随意，谈笑随意，还不知道这是人天大福。安享此福时，未曾思念六道众生。实际上就在自己安享片刻安乐的同时，地狱众生在感受刀挫、火烧、舂磨，不知饱受多少痛苦！饿鬼众生饮烊铜、喝污血，不知历经多少痛苦！畜生众生衔铁负鞍，刀割火煮，不知尝尽多少痛苦。此外还有人中的种种痛苦。

此后，我只要稍得片刻安乐，就要思念六道的苦恼众生，应当摄心正意，发愿早日成道，普度有情，令彼等同生净土，获得不退转果位。如果有刹那的自我放纵，要如何上报佛恩、下报信施？”

就像这样，以受苦为因缘，推己及人，缘六道众生之苦而生大悲心、大菩提心，激发惭愧心、精进心等，有极大的转心作用。

弘一大师在书信中曾说：“音近来备受痛苦，而道念因之增进，佛称八苦为师，诚确论也。”

因此，以受苦为因缘，推及众生痛苦能发起大悲心、菩提心，而且可以激发惭愧心、精进心等，具有极大的转心作用。

寅三、思惟三恶趣痛苦之相分五：一、思惟地狱所有众苦 二、思惟旁生所有众苦 三、思惟饿鬼所有众苦 四、三恶趣众生的身量 五、摄义

【其中分三：一、思惟地狱所有众苦；二、旁生所有众苦；三、饿鬼所有众苦。】

卯一、思惟地狱所有众苦分五：一、大有情地狱 二、近边地狱 三、寒冷地狱 四、独一地狱 五、如何将忆念地狱苦转为实修

【初中分四：一、大有情地狱；二、近边地狱；三、寒冷地狱；四、独一地狱。 今初】

辰一、大有情地狱分二：一、大有情地狱的痛苦 二、大有情地狱众生的寿量

巳一、大有情地狱的痛苦

【谓从此[28]过三万二千踰缮那下，有等活地狱。从此渐隔四千四千踰缮那下，而有余七。】

从此金刚座向下经过三万二千由旬，有等活地狱。从等活地狱渐次相隔四千四千由旬，依次有其余七种大地狱。

【如是八中，初等活者，谓彼有情，多共聚集，业增上故，种种苦具次第而起，互相残害，闷绝躃地，次虚空中，发如是声："汝诸有情可还等活。"次复欻[29]起，如前残害，由是当受无量众苦。】

"业增上故"指痛苦之因，即以嗔恚业为因，感受同行等流

---

[28] 此：印度金刚座。

[29] 欻：忽然。

果，有情相见如仇，顿起嗔心，互相砍杀。

如是八种大地狱中，第一，等活地狱受苦的情况：

此地狱中，众多有情共聚一处，以业力增上的缘故，各种兵器次第显现，有情互相残害，被杀害而闷绝扑倒在地，之后空中发出声音："愿你们复活。"然后有情又忽然爬起，如前一般以兵器互相残害，这样万死万生，感受无量痛苦。

【二黑绳者，其中所生诸有情类，谓多当受如是众苦，诸守狱卒，以黑绳拼，或为四方，或为八方，或为种种非一纹画，如其所拼，如是以刀，或斫或割。】

第二，黑绳地狱受苦的情况：

生在黑绳地狱的有情，多数要感受这样的痛苦，狱卒们用黑绳在有情身上拼画，或划为四份，或划为八份，或划为种种不同的图纹，然后按照所画图纹以刀斧砍劈或切割。这样切开后，又马上粘合，要反复感受切割的痛苦。

【三众合者，谓彼有情，或时展转而共集会，尔时狱卒驱逐令入如二羺头铁山之间，从此无间两山合迫，尔时从其一切门中，血流涌注，如是如诸羊马象狮及如虎头，合迫亦尔。】

第三，众合地狱受苦的情况：

此地狱的有情，一时展转而共集一处，这时狱卒驱赶、逼迫他们进入形状如胡羊头的两座铁山当中，两座山随即合逼，这时

有情感受剧烈的压迫之苦，从他们的身体一切“门”[30]中，血如泉涌，喷射而出。如是如羊头、马头、象头、狮头、虎头的两山合逼的苦状，也是这样。

【又集会时，驱逐令入极大铁槽，压迫全身，如压甘蔗。】

有情又集会在一起时，狱卒将他们赶入一个极大的铁槽中，随即压迫全身，就像压榨甘蔗一样，只见鲜血汩汩流注。

【又集会时，有大铁山从上而堕，于铁地基若斫若剖，若捣若裂，如是等时，血流涌注。】

又在有情集会的时候，忽然有巨大的铁山从上空直接堕下，有情都被压倒在铁地上，或被砍劈，或被剖开，或被捣碎，或被砸裂，这样受刑时，鲜血喷涌而出。

【四号叫者，谓彼有情，寻求宅舍，即便趣入大铁室中，始才入已，火便炽起，由是燃烧。】

第四，号叫地狱受苦的情况：

此地狱的有情，急切地寻求房屋，以这个因缘趣入巨大的铁屋当中，才刚入铁屋，火焰便猛烈地腾起，众生由此被烈火燃烧，痛苦逼切，发出号叫的声音。

---

[30] 门：出入口。

【五大号叫者，多与前同。其差别者，谓其铁室层匝有二。】

第五，大号叫地狱的情况，和号叫地狱大致相同，不同于号叫地狱的差别，是铁屋有上下两层。

【六烧热者，谓彼有情为诸狱卒，置于众多踰缮那量，极热烧然，大铁鏊[31]中，展转烧熚[32]，犹如炙鱼。】

第六，烧热地狱受苦的情况：

此地狱的有情被狱卒们放在量有众多由旬、极为炽热烧燃的大铁鏊中，有情在铁鏊中，身体被展转烧烤、煎炒，犹如烤鱼一般。

【炽然铁弗[33]，从下贯入，彻顶而出，从口二眼，二鼻二耳，一切毛孔，猛焰炽生。】

用炽燃的铁叉从下直贯而入，穿彻头顶而出，这样反复烧烤，以这个因缘，从有情口、两眼、两鼻孔、两耳以及一切毛孔中，都生起猛烈的火焰。

【又置炽然大铁地上，或仰或覆，以极炽然炎热铁椎，或打或筑。】

之后，又将有情放在炽燃广大的铁地上，有情或向上仰身，或向下覆卧，然后被炽燃、滚烫的铁椎击打或筑捣。

---

[31] 鏊：烙饼的器具，平面圆形，中间微隆。

[32] 熚：煎炒或烤干食物。

[33] 铁弗：烤肉用的铁扦。

【七极热者，谓以三尖大热铁弗，从下贯入左右二锋，彻左右髆，中从顶出，由是因缘，从口等门猛焰炽生。】

第七，极热地狱受苦的情况：

狱卒用有三尖头火红的铁弗从下直贯而入，铁弗左右尖锋分别从二肩穿出，中间尖锋从头顶穿出，由此因缘，从口等门中喷出猛烈的火焰。

【又以炽然炎热铁鍱，遍裹其身。】

又以炽燃炎热的铁片周遍裹住整个身体，极为痛苦。

【又复倒掷，炽然涌沸弥满灰水大铁镬中，其汤涌沸，上下漂转，若时销烂皮肉血脉，唯余骨琐，尔时漉[34]出，置铁地上，待其皮肉血脉生已，还掷镬中，余如烧热。】

又有这样受苦的情形，就是把有情身体倒转放入炽燃沸腾、充满灰水的大铁锅中，锅内的汤水沸腾，有情随着汤水不断上下漂浮旋转，直到皮肉血脉全都被销烂，只剩下一副骨琐，这时从锅里被捞出，放在铁地上，等有情的皮肉血脉复生之后，再次抛入锅中。这样反复进行。其余受苦的情形和烧热地狱相似。

【八无间者，谓自东方多百非一踰缮那地，猛火炽然，即从其中腾焰而来，由此渐坏彼诸有情皮肉筋骨，直彻其髓，遍身一切猛焰炽然，烧如

---

[34] 漉：用网捞取。

脂烛。所余三方，悉皆如是。】

第八，无间地狱受苦的情况：

从东方方圆几百由旬的大铁地上，一片烈火熊熊燃烧，从中火焰飞腾而来，由此渐渐烧坏有情的皮肉筋骨，一直烧透骨髓，有情全身一切支分都被烈火烧燃，烧得像油脂一样。其余南西北三方的情况，也是如此。

【四方火来，于彼合杂，所受苦痛，无有间隙，唯因号哭叫苦声音，知是有情。】

这样四方烈火烧来，有情和火焰合杂在一起，没有间隔，成为一体，见不到有情的形象，只见一团烈火，而且所受的痛苦也没有刹那间断，只能以号哭叫苦的声音，才知道是具有心识的有情。

【又于盛满炽然铁炭大铁箕中，而为揃簸[35]。】

这是铁箕揃簸的痛苦。

又放在盛满炽燃铁炭的大铁簸箕当中，剪割颠摇。

【又命登下热铁地，上诸大铁山。】

这是铁山上下的痛苦。

狱卒们让有情先下热铁地，之后又逼他们登上大铁山。这样反复上下，没有刹那感受安乐的机会。

---

[35] 揃簸：“揃”即剪断分割；“簸”即颠动。

【又从口中拔出其舌，以百铁钉，钉而张之，令无皱褶，如张牛皮。】

这是铁钉张舌的痛苦。

又从有情的口中拔出舌头，以几百个铁钉，钉住而张开，使舌头的表面没有皱褶，就像一张牛皮一样。

【又置铁地，令其仰卧，以大铁钳，钳口令开，炽然铁丸，置其口中。】

这是铁丸置口的痛苦。

又将有情放在铁地上，让它向上仰卧，用大铁钳撬开它的口，再将炽燃的铁丸放入口中，感受剧烈的烧灼之苦。

【又以洋铜而灌其口，烧口及喉，彻诸腑脏，从下流出。】

这是烊铜灌口的痛苦。

又用烊铜灌入有情的口腔，烧灼口和咽喉，穿彻所有的腑脏，从下方流出。

【所余诸苦，如极烧热。】

其余痛苦的情形就像极烧热地狱一样。

【此但略说粗显苦具，非余种种众多苦具而不可得，如是所住，住处之量及诸苦等，是如《本地分》中所说录出。】

这只是以略说的方式粗略显示苦具，不是没有其余种种众多的苦具，如是所住、住处的形量以及种种痛苦等，都是按照《瑜伽师地论 · 本地分》中所说而摘录。

巳二、大有情地狱众生的寿量分二：一、总说 二、分说

午一、总说

【此诸大苦，要经几时而领受者，如《亲友书》云："如是诸苦极粗暴，虽受经百俱胝年，乃至不善未尽出，尔时与命终不离。"谓其乃至能受业力未尽以来，尔时定须受彼诸苦。】

这些有情大地狱的剧苦，要领受多久呢？就像《亲友书》所说："如是诸苦极为粗暴，纵然历经百俱胝年，乃至恶业没有穷尽，尔时地狱之苦和有情的寿命始终不会分离。"即乃至能感受地狱苦的业力没有穷尽之间，决定要感受上述各种痛苦。

因此，总说地狱受苦的时间，就是业力未尽之间。招感狱苦的因缘，唯是自相续中所积的恶业，以恶业力，决定要领受痛苦。因此，乃至地狱之因——自相续恶业未尽之间，地狱之苦不会止息。业力最无情面，如果没有忏悔对治，又没有领受果报，此业力丝毫不会空耗。地狱有情都不愿受苦，却不得自在，所以不是单凭自己愿望就可以解决的，甚至提前一天脱离也没有可能。只有等业力消尽，才可能脱离。

午二、分说

首先计算等活地狱众生的寿量。

【此复人间五十岁，是四天王众天一日一夜，以此三十为一月，十二月为一岁，此五百岁是四天王众天寿量。总此一切为一日夜，三十日夜为一月，此十二月为一岁，此五百岁，是为等活地狱寿量。】

先计算四天王天的寿量：

人间五十年，等于四天王天的一昼夜，以此三十昼夜为一月，十二月为一岁，如是五百岁即四天王天的寿量（$50\times30\times12\times500=900\times10^4$年），相当于人间九百万年。

再计算等活地狱的寿量：

以四天王天寿量为一昼夜，以三十昼夜为一月，以十二月为一岁，如是五百岁即等活地狱的寿量（$30\times12\times500\times900\times10^4=16200$亿年），相当于人间一万六千二百亿年。

如果人的寿命以八十一岁计算，连续两百亿次转生为人寿量的总和，就是等活地狱有情的寿量。通过对比就可以知道，人的痛苦确实微不足道，和地狱苦不能相提并论。譬如，十年卧病不起的人，看见别人安乐健康，就会自怜命苦，但比起地狱众生，这只是刹那的微苦，地狱众生比人痛苦无数倍，受苦的时间漫长无数倍。所以应当发菩提心，在感受小苦时，观想身心代受地狱众生之苦。这样观想，有很大的功德。如经常思惟地狱苦，就知道最没有福报的人，也比地狱众生安乐无量倍。我们身体没有疾病，行动自由，生活安稳，闻思修行，实在是大福报，在这样享福之时，应当发愿将自身的安乐和受用布施给地狱众生，每次修法的功德，应以善心回向地狱众生。

以下宣说后五种有情大地狱的寿量。

【如是人间百岁、二百、四百、八百、千六百岁，如其次第是三十三，

乃至他化自在诸天，一日一夜，其寿量者，谓各自天千岁、二千、四千、八千、万六千岁。如此次第，是从黑绳，乃至烧热一日一夜。以各自岁，从千乃至一万六千。】

如是人间一百岁、二百岁、四百岁、八百岁、一千六百岁，依次是三十三天乃至他化自在天的一日一夜。后五种地狱的寿量如下：从三十三天乃至他化自在天，以各自天一千岁、两千岁、四千岁、八千岁、一万六千岁，依次为黑绳地狱乃至烧热地狱一昼夜，以如是一昼夜为单位，诸地狱各自寿量分别为一千岁、两千岁乃至一万六千岁。

以下略举一例，其余可以类推。譬如，黑绳地狱的寿量，人间百岁为三十三天一日，三十三天千岁为黑绳地狱一日，如是千岁为黑绳地狱的寿量（100×360×1000×360×1000＝129600 亿年），相当于人间十二万九千六百亿年。

【《俱舍论》云："人中五十岁，是欲界诸天，下者一日夜，上者俱倍增。"】

《俱舍论》说：人中五十年，等于欲界天最下层四天王天一昼夜，往上欲界诸天一昼夜时量加倍递增。

【又云："等活等六次，日夜与欲天，寿等故彼寿，数与欲天同，极热半无间中劫。"《本地分》中亦同是义。】

《俱舍论》又说："等活地狱等六种地狱的一昼夜，分别与六种欲天寿量相等，以如是一昼夜计算，各大地狱寿量之数与欲天

寿数相等。第七极热地狱的寿量为半个中劫，第八无间地狱寿量是一中劫。”《瑜伽师地论 · 本地分》当中也这样说明寿量的。

辰二、近边地狱分二：一、总说十六近边地狱　二、分说近边地狱受苦情况

巳一、总说十六近边地狱

【近边者，谓彼八种大那落迦，一一各有四墙四门，其外皆有铁城围绕，其城亦复各有四门，一一门外，有余四四有情地狱，谓煻煨坑，尸粪臭泥或秽粪泥恶臭如尸，利刀道等，无极大河。】

近边地狱，就是有情大地狱旁边的地狱。

近边地狱，即八种有情大地狱的每一种都有四墙四门，每一种大地狱之外都有一座铁城围绕，铁城各有四扇门，每扇门外都有四种有情地狱，即：煻煨坑，尸粪泥[36]如死尸般恶臭，利刀道等，以及无极大河。因此，每种有情大地狱的近边都有十六个地狱。

巳二、分说近边地狱受苦情况分四：一、煻煨坑　二、尸粪泥　三、利刀道等　四、无极大河

午一、煻煨坑

【其中初者，谓有煻煨，没齐膝许，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，下足之时，皮肉及血，并皆销烂，举足之时，皮等还生。】

第一，煻煨坑，内有滚烫的热灰，深到陷没膝盖的程度。那

---

[36] 尸粪泥：或名秽粪泥，以其内如死尸般恶臭而得名。

些大地狱的有情，为了寻求舍宅，走到这里，脚踩下时，皮肤、肌肉、血脉全都被热灰烧烂，抬起脚时，皮肤等又恢复如初。这样反复受苦。

论中说每种近边地狱时，都会说到“彼诸有情，为求舍宅，游行至此”，从这一句中，可以体会到每个有情都有离苦得乐的愿望。有情在漫长大劫中，饱受地狱热苦，待业力稍轻而从大地狱中脱离时，它们迫切寻求安身之处。在这种愿望的驱使下，游行到近边地狱，由于相续中还存在余业的势力，所以等待它们的，仍是深重而漫长的苦难。可怜的地狱众生，在恶业未尽期间，不论走到哪里，只有感受剧苦而已。内心虽然寻求安乐，但在它的境界当中却处处显现痛苦。迷乱的心识误以为前方有一安乐的处所，下足时又陷入滚烫的热灰，感受皮肉烧烂的新苦。

就在我们安稳端坐时，可曾想过地狱众生的痛苦。实际上，近边地狱的众生没有寸土可以安身，它们比热锅上的蚂蚁痛苦无量倍。如果把人活埋热灰中，全身都会被烤烂，地狱中无量的众生此刻正在感受这样的剧苦。身为大乘行人，在忆念地狱苦时，应当发起大菩提心，将安乐布施给彼等。

午二、尸粪泥

【第二者，谓即与此无间相邻，有秽粪坑，臭如死尸。】

第二，尸粪泥，就是和煻煨坑无间相邻有充满秽粪的大坑，坑内像死尸一般恶臭难闻。

以下详述尸粪泥中有情的苦状。

一、游行陷没苦

【彼诸有情，为求舍宅，游行至此，颠陷其中，首足俱没。】

那些有情在煻煨坑中苦尽得脱，迫切地寻求舍宅，以这样的因缘，游行到这里时，全身陷入尸粪泥中，头和脚都被尸粪泥淹没，见不到有情的身躯。

二、诸虫唼食苦

【其粪泥内，多有诸虫，名曰利嘴，穿皮入肉，断筋破骨，取髓而食。】

在尸粪泥中，有很多名叫利嘴的虫子，用锋利的嘴层层穿破有情的皮肤肌肉，咬断筋，啃破骨，最后吸食骨髓。

午三、利刀道等分三：一、利刀道　二、剑叶林　三、铁刺林

未一、利刀道

【第三者，谓与此泥无间相邻，有多利刀仰刃为路。】

第三，利刀道，和尸粪泥无间相邻，有很多利刀刀口向上铺成的道路。

【彼诸有情，为求舍宅，游行至此，下足之时，皮肉筋血，悉皆刺截，举足之时，复生如故。】

那些有情为了寻找舍宅，又游行到这里，下脚时皮肉筋血都被利刀刺入截断，左脚下地，左脚被刺穿，右脚下地，右脚被刺

穿。抬脚时，双脚又恢复如初。这样反复感受双脚刺截之苦。

近边地狱众生所走的道路，不是垫以石头、铺有水泥，更不是平坦的高速公路，它们走在以利刃为路面的利刀道，备受痛苦，步步惨痛，只有绝望哀号。假如受伤后不再恢复，皮肉不存，也只是受一次苦，但每次举足时又恢复如初，这样反复受苦。人光脚走在碎石路上，或被小刺扎脚，都无法堪忍，有钱的人徒步走路也觉得辛苦，出入车马代劳，所以人对自身确实有俱生的爱执，连这么一点小苦也不愿接受，更何况利刀道的大苦。

招感这种痛苦的业因就是嗔心，如果造下嗔业，又没有忏悔，将来必定感受此报。现在获得了人身，有修行的机缘，如果仍没有励力断除地狱之因，一旦堕入地狱，想修行解脱也没有办法，肯定会成为这样日夜受苦的众生。和地狱众生相比，才知道得到人身是何其幸运，此时不修更待何时？另外，想起如母有情正深受这种痛苦时，理应发愿救度。

未二、剑叶林

【与此无间，有剑叶林，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，遂趣其荫，才坐其下，众多叶剑，从树而落，斫截其身，一切支节。是诸有情，便即蹦地，来诸厘狗，摣制[37]脊胆，而啖食之。】

和利刀道无间相邻的，就是剑叶林。那些有情为了寻找舍宅，一路游行到此，见到有一片悦意的树林，便迫不急待地奔向树荫。

[37] 摣制："摣"即取；"制"裁也。

才刚坐下，一阵风吹来，很多剑叶从树上纷纷刮落，砍刺截断有情身体的一切支节，有情周身都被剑叶所伤，痛苦倒地，这时跑来很多紫红色的獒犬，争相啃扯他们脊背啖食。

末三、铁刺林

一、刺锋贯身苦

【从此无间，有铁设拉末梨林，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，遂登其上，当登之时，诸刺向下，欲下之时，复回向上。由是贯刺一切支节。】

和剑叶林无间相邻的，就是铁刺林[38]。那些有情为了寻找舍宅，游行至此，看见树林，就急切地攀上树木。当它们向上攀登时，树上所有的刺锋全都向下；在它们向下时，所有刺锋又回转向上，手攀手断，脚踩脚断，如此刺穿身体所有的支节。

二、大鸟啄眼苦

【次有大鸟名曰铁嘴，上彼头顶，或上其膊，探啄眼睛而噉食之。】

又有大鸟叫铁嘴，纷纷落到有情的头顶或肩臂上，凶狠啄食它们的双眼，有情痛苦悲号。

【是等同是刀剑苦害，故合为一。】

以上利刀道、剑叶林、铁刺林等显现的痛苦，都同样是刀剑的苦害，所以合为一种地狱。

---

[38] 铁刺林：铁设拉末梨林。

午四、无极大河

【第四者，设拉末梨，无间相邻，有广大河，名曰无极，沸热灰水，弥满其中。】

第四者，就是和铁刺林无间相邻，有一条广大无边的大河，叫做无极大河。大河当中充满沸腾、滚烫的灰水。

以下详述无极大河的三种痛苦。

一、堕入煎煮苦

【彼诸有情，为求舍宅，堕中煎煮，上下漂没，如以豆等置大镬中，以水弥满，猛火煎煮。】

彼等有情从铁刺林中脱离后，为了寻找舍宅，看见无极大河，便纷纷跳入，而被灰水煎煮，随着沸腾的热汤，不断上下漂沉，犹如将豆等放在大锅中，里面充满水，然后用烈火煎煮，这样随着翻滚的沸水，豆子不断上下漂没。有情在无极大河中，也是这样随灰水不断地旋转。

二、狱卒遮障苦

【其河两岸，有诸狱卒，手执杖索，及以大网行列而住，遮不令出。或以索羂[39]，或以网漉，仰置炽然大铁地上。】

无极大河的两岸，有很多狱卒，手拿棍杖、铁索和大网等，排列在两旁，遮挡有情逃脱。狱卒或以铁索将有情勾出，或以大

---

[39] 羂：罗系捕捉。

网将有情捞出，然后将它们仰面放在炽燃的大铁地上。

三、饥渴所须苦

【问何所欲，彼若答曰：我等今者竟无觉知，然甚饥渴，便以极热烧然铁丸置其口中，及以洋铜而灌其口。】

狱卒问它们：“你现在有什么希求？”

如果回答：“我现在没有知觉，但非常饥饿。”狱卒便用铁钳撬开它的口，放入极为炽热烧燃的铁丸。

如果回答：“我被干渴苦恼所逼。”狱卒便用铁钳撬开它的口，灌以滚烫的烊铜水，这样烊铜水从咽喉到腹部，通彻而过，所经之处无不焦烂。

在夏天酷暑难耐的时候，我们会下河寻凉，这是人之常情。地狱有情长时感受烧热之苦，一直希求清凉，所以从热地狱得脱后，一见到大河，便立即跳入，但在无极大河中，只有感受热水漂煮之苦，而且两岸都有狱卒看守，无法逃离。被狱卒捞出后，身体放在炽燃的铁地上，食热铁丸，喝烊铜水，没有片刻享乐的机会。因此，地狱众生的身心恒时处在苦受中，没有片刻自由，刹那也无法生起修法的心，的确是无暇痛苦的众生。

而我们有幸得到人身，身心自在，确实应当自重，应当分秒必争，切莫随意虚度光阴。人一天当中的闲暇，地狱众生亿万年中也难以获得，这种自在的福报，它们梦寐难求，确实比黄金如意宝珍贵，所以应当倍加珍惜，人生短暂难得，如果没有善加修

行，一旦堕入地狱，那时又能怎么办？《入中论》中说：“若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出。”现在具足顺缘自在之时，正是蒙上师三宝加持，堪能修行之时，若仍没有摄持身心，死后堕入地狱，毫无自在，只是随业而转，这时又能以什么因缘得脱？

【此等皆如《本地分》说，其中复说近边、独一，二中寿量，无有决定，然其能感如是苦业，乃至未尽，尔时即当于如是处，恒受诸苦。】

以上近边地狱的内容都是按照《瑜伽师地论·本地分》宣说的，《本地分》又说近边、独一地狱有情的寿量没有定准。但可以确定，乃至能招感此苦的罪业没有穷尽之前，这时决定要在这样的地狱中，恒时感受各种痛苦。

辰三、寒冷地狱分三：一、八寒地狱所处方位　二、分说八寒地狱受苦情况　三、八寒地狱寿量

巳一、八寒地狱所处方位

【八寒地狱者，谓从八大有情地狱，横去一万踰缮那外，是有彼处。即从此下三万二千踰缮那处，有寒疱狱。次下各隔二千二千踰缮那处，有余七焉。】

八种有情大地狱横向距离一万由旬的地方，从此向下，依次有八寒地狱。也就是从此地面向下三万二千由旬处，有寒疱地狱。寒疱地狱之下，每隔二千二千由旬，有一所地狱，这样有其余的七所寒冷地狱。

巳二、分说八寒地狱受苦情况

【其中疱者，谓遭广大寒触所触，一切身分悉皆卷缩，犹如疮疱。】

第一，寒疱地狱受苦的情况：

此地狱的有情遭受深重广大的寒触所触，身体的一切支分全都卷缩，犹如疮疱一般。

【疱裂之中，所有差别，谓疮卷皱，如泡溃烂。】

第二，疱裂地狱中有别于寒疱地狱的受苦情况，就是疮疱卷皱，如疮疱般破裂溃烂。

【㘁哳詀，郝郝凡，虎虎凡者，是以叫苦声音差别，而立其名。】

第三□哳詀地狱，第四郝郝凡地狱和第五虎虎凡地狱，是以有情被寒苦逼迫所发出叫苦声音的差别而立名。

这些地狱的有情除心识感受寒苦外，其余身体的支分都已冻成冰块，无法动弹，只能从口中或喉间发出叫苦的各种声音。

【裂如青莲者，谓遭广大寒触所触，其色青瘀，裂五或六。】

第六，裂如青莲地狱受苦的情况：

由于遭受极为严重、广大的寒触所触，有情身体一切的支分全都变成青瘀色，全身的皮肤裂为五分或六分，裂开形状就像青莲花一样。

【裂如红莲所有差别，谓过青已，变为红赤，皮肤分裂，或十或多。】

第七，裂如红莲地狱有别于裂如青莲地狱的受苦情况，是有情皮肤遭受寒触，经过青瘀阶段之后，进而变成红赤，而且皮肤分裂成十瓣或者更多，形状如红莲花。

【裂如大红莲所有差别，谓其皮肤变极红赤，分裂百数，或更繁多。】

第八，裂如大红莲地狱有别于裂如红莲地狱的受苦情况，是有情的皮肤变得极其红赤，裂成百瓣乃至更多，形状如大红莲花。

【如是次第、处所量齐及诸苦等，皆是依于《本地分》说。】

这样的八寒地狱的次第、处所之量以及各种痛苦等，都是按照《瑜伽师地论·本地分》而宣说的。

【《本生论》云："断无见者于后世，当住寒风黑暗中，由此能销诸骨节，谁欲自利而趣彼？"此说住于黑暗之中。】

在《本生论》当中，世尊这样说："执著没有前后世的断见者，后世将堕入寒地狱。在那里有情住在凛冽寒风和沉沉黑暗之中，寒风会把有情的骨节销融，凡是想自利的人，谁会愿意趣入这种处所？"该论宣说八寒地狱的众生住在黑暗之中。

【《弟子书》中亦云："无比严寒侵骨力，遍身栗战而缩屈，百疱起裂生诸虫，嚼抓脂髓水淋滴，寒迫齿战毛发竖，眼耳喉等悉寒逼，身心中间极蒙蔽，住寒地狱苦最极。"】

《弟子书》中也说：无法比拟的严寒直侵骨髓，有情全身战栗，冷得缩成一团。百疱发起而破裂之后，伤口处又长出很多虫子，都以利嘴嚼抓有情，有情全身脂髓淋漓。有情被寒苦逼迫，牙齿打战，全身毛发竖立。眼、耳、咽喉等部位都被寒苦逼迫，身心中间因为寒冷而极度蒙蔽，神智不清，所以安住寒地狱的痛苦最为难忍。

在冬天非常寒冷时，我们经常会感受全身颤抖、皮肤起疱、牙齿打战、汗毛竖立等寒苦。寒地狱的有情所受的寒苦比这剧烈无数倍，以这种寒触影响诸根和心识，眼耳等五根都受到严重的损坏，心识也因寒触蒙蔽而昏厥。

试想，如果有人裸卧在雪地中，被冻得全身发紫，失去知觉，我们都会觉得他非常可怜，寒地狱有情日日夜夜都处在比此苦剧烈无量倍的苦受当中，没有间息，而这种痛苦要延续亿万年，深重而漫长。我们人类冬天有暖气厚衣避寒，寒地狱的有情没有这种福报，我们应当常常发悲心，常常想着过去世的母亲正在感受这种痛苦，应将福报善根布施给彼等，发愿有朝一日救拔彼等出离苦海。

巳三、八寒地狱寿量

【受如是苦经几时者，谓乃至未尽如是恶业。】

在寒地狱中感受这类痛苦所经历的时间，是乃至没有穷尽如是恶业之间，要不断受苦。

这是总说寒地狱的寿量是没有穷尽业因之间。

【此又如《本地分》云："生寒地狱有情寿量，当知望于诸大有情地狱有情，次第相望各近其半。"】

又如《本地分》所说：应当了知，八寒地狱有情寿量，相比于大有情地狱有情的寿量，依次各为大地狱有情寿量的一半。

按《本地分》讲法，八寒地狱有情的寿量分别是八热地狱有情寿量的一半。

【《俱舍释》中引经说云："诸苾刍，譬如此间摩羯陀国，纳八十斛胡麻大篅，以诸胡麻高盛充满。次若有人经越百岁，取一胡麻，诸苾刍，由是渐次容八十斛胡麻大篅速当永尽，然我不说生寒疱中诸有情寿，而能永尽。诸苾刍，如二十疱，如是乃为一疱裂量，广说乃至，又诸苾刍，如其二十裂如红莲，如是裂如大红莲量，其一亦尔。"谓乃至尔许寿量受苦。】

《俱舍论自释》中引用经典说："诸比丘，譬如，此摩羯陀国，有一种能容纳八十斛胡麻的大篅[40]，篅中装满胡麻，然后有人每过一百年取一粒胡麻。诸比丘，这样渐次而取，装满八十斛胡麻的大篅也会很快取完，但我不说生于寒疱地狱中的诸有情寿量能够永尽。诸比丘，如是寒疱地狱有情的寿量二十倍，即疱裂地狱有情寿量，这样后后地狱的寿量都是前前地狱的二十倍，广说乃至裂如红莲地狱有情寿量的二十倍，是裂如大红莲地狱有情的寿量。"就是要在这么长的寿量中感受剧苦。

[40] 大篅：贮藏谷物之圆囤。

辰四、独一地狱

【独一地狱者，谓于寒热地狱近边。《本地分》说："人间亦有。"《事阿笈摩》[41]亦说："住于近大海岸，犹如僧护因缘中说。"】

独一地狱位于寒热地狱的近旁。《本地分》说：人间也有独一地狱。《事阿笈摩》也说：独一地狱有情住在大海岸边，如同《僧护因缘经》中所说。

【《俱舍释》亦云："如是十六有情地狱[42]，是由一切有情共业增上而成。独一地狱，或由众多，或二或一，别业而成。此等形相差别非一，处所无定，若河若山，若旷野处，若所余处，若于地下，悉皆有故。"】

《俱舍论自释》也说：如是十六种有情地狱，都是因为一切有情的共业增上而形成。独一地狱由多个、两个或一个有情的别业所形成。这些有情的形相差别不一（譬如，有柱子、树木、门栓、笤帚等形相），它们的处所也没有固定，有的在河中，有的在山间，有的在旷野，有的在其余地方，有的在地下，因为这些地方都有的缘故，而说处所不定。

辰五、如何将忆念地狱苦转为实修

【如是能感于彼等中受生之因，如下当说。极近易为，于日日中亦集多种，先已集者现有无量。是故不应安稳而住，应思此等深生畏怖，与彼中间唯除隔绝，悠悠之息而无余故。】

---

41 《事阿笈摩》:《律本事》。

42 十六有情地狱：八寒八热地狱。

能够招感在这些地狱中受生的业因，如下文业果中将会宣说，这类业因离我们很近，很容易造集，每天都会集积多种，而且以往已经积集的业因现在已有无量。所以在业果没有成熟之前，我们不应安稳而住，应思惟这些而从心里深深发起怖畏心，因为我们和地狱仅隔一息之远而没有其他。

【如是亦如《入行论》云："已作地狱业，何故安稳住？"《亲友书》亦云："诸作恶者唯出息，未断之时而间隔，闻诸地狱无量苦，如金刚性无所畏。见画地狱及听闻，忆念读诵造形相，尚能引发诸恐怖，况诸正受猛异熟？"】

如《入行论》所说：已经造作了转生地狱的业，为什么还这样若无其事地安稳而住？《亲友书》也说：造恶的人只在一息未断之时和地狱间隔（一息若断，则已成地狱众生），听到地狱的无量痛苦，你的心怎么能像金刚的自性坚固一样，无所畏惧。只是看见地狱的图画，听到地狱的描述，忆念地狱的痛苦，读诵地狱的书籍，造作地狱的形相，以这些因缘都能引发恐怖，何况身心正感受猛烈的地狱异熟果？

【生死苦中，诸恶趣苦，极难忍受，其中复以地狱诸苦极难堪忍，于一日中，以三百矛，无间猛刺，所有痛苦，于地狱中，微苦少分，亦莫能比。诸地狱中，又以无间苦为至极。】

在各种生死的痛苦中，恶趣的痛苦极为难忍；在三恶趣中，

又以地狱痛苦最极难忍，譬如在一天当中，用三百根利矛，连续不断地猛刺，这样所有的痛苦，也比不上地狱微苦之少分；在十八地狱中，又以无间地狱痛苦最为惨烈。

【《亲友书》云："如于一切安乐中，永尽诸爱为乐主，如是一切众苦中，无间狱苦极粗猛。此间日以三百矛，极猛贯刺所生苦，此于地狱轻微苦，非喻非能及少分。"】

《亲友书》说：譬如一切安乐中，以自心永断贪爱为最究竟的安乐；如是一切痛苦中，以无间地狱的痛苦最为粗猛。人间每天以三百根尖锐的长矛，极猛地刺透身体所生的痛苦，相比地狱的微苦，无法比喻其少分。

【能感如是众苦之因，唯是自内三门恶行，如是知已，应尽士夫力用策励，轻微恶行莫令染著。即前书云："此诸不善果种子，即身语意诸恶行，汝应尽力而策励，纵其尘许莫令侵。"】

能够招感如是众苦的因，唯一是自己内在身口意的恶行，这样了知之后，应当尽力策励自己，即便轻微的恶行也不要让它染著相续，即如《亲友书》所说：这些地狱恶果种子，唯一是有情身语意的恶行，所以你应尽力策励自己，即使极微尘许的恶业，也不要让它侵入相续。

卯二、思惟旁生所有众苦分四：一、总说二苦　二、旁生之处所　三、详说旁生众苦　四、旁生之寿量

辰一、总说二苦

【思惟旁生苦者，谓旁生中诸羸劣者，为诸强力之所杀害。又为人天资生之具，自无自在，为他驱驰，遭其伤杀挞打损恼。】

《本地分》中宣说了旁生的两类痛苦，即互相残害苦和无自在苦。这一段思惟旁生的痛苦，就是从这两方面思惟。其中，第一句是宣说互相残害苦，第二句是讲无自在苦。

思惟旁生的痛苦，即旁生中那些弱小的旁生被诸强力的旁生所杀害，感受种种相残之苦。而且，旁生作为人天资生的工具，自己毫无自在，被人天役使、驱驰，遭受损伤、宰杀、鞭打等损恼。

互相残害苦，主要指野生动物所受的苦；无自在苦，主要是家畜所受之苦。

在野生动物的王国中，弱肉强食，弱小的旁生常被猛兽猎食，所以它们恒时处在惶恐不安之中，生命没有一点保障。即便稍停休息，喝水吃草，都要十分警觉，时刻提防猛兽的袭击。稍有松懈，就会被猛兽吞食，血肉淋漓，最终只剩一副骨架。

所有的家畜都是人天资生的工具，比如，人类饲养家畜，或为食或为药，或取其皮毛作衣服，这些猪马牛羊，毫无自在，一生受人驱使，要感受挤奶、驮运、阉割、穿鼻、耕地等役使之苦，在此期间还有鞭打足踢等伤害，几乎所有家畜最后都被宰杀，成为人们盘中的美餐。它们像被判处无期徒刑的劳改犯，一直到死都是被人役使，没有半点自由。

我们能够安居乐业，身心自由，食睡诸行都很自在，确实比旁生幸运得多。

辰二、旁生之处所

【《本地分》说："与诸人天共同依止，无别处所。"《俱舍释》云："旁生谓诸水陆空行，其处根本是谓大海，余者皆从大海散出。"】

《本地分》说：旁生和人天共处，此外没有其余的处所。《俱舍论自释》说：旁生就是指水陆空行，其根本处所就是大海，其余旁生都是从大海中流散出来的。

人类的肉眼看不见天人、修罗、地狱、饿鬼，而旁生则和人同居一处，空中有飞禽，地上有走兽，江河湖海中有水族，旁生和人生存在同一个器世界当中。《新婆沙论》中说：旁生本来的依处是在大海之中，后来流转，遍在诸趣当中。

辰三、详说旁生众苦

【《亲友书》亦云："旁生趣中遭杀害，系缚打等种种苦，诸离寂灭净善者，互相吞啖极暴恶。有因真珠及毛骨，由肉皮故而死亡，无自在故由他驱，足手鞭钩及棒打。"其中初颂，显示总苦；其第二颂，显示别苦。】

《亲友书》也说：在旁生趣当中，要遭受杀害、系缚、鞭打等各种痛苦，这些远离寂灭之因——清净善法的旁生，心识愚蒙，互相吞食，性情非常暴恶不调顺。有些旁生因为身支可以供人受用而被猎杀、屠戮，譬如，有的因为珍珠、毛骨、皮肉等被人杀

死，有的因为可以被人劳作、驱驰、运载而受苦，这些旁生没有自在的缘故，被主人驱使，分别被主人用脚、手、皮鞭、铁钩、木棒等打挞。

《亲友书》这二颂中，第一颂总示旁生的痛苦，第二颂别示不同种类旁生特有之苦。

以下分别解释颂中难解之处。

【言打等中，等摄驱驰及穿鼻等，此是依于由人非人作杀害等。互吞啖者，是约傍生众同分中，所为损害。】

颂词中“等”字，包括驱驰、穿鼻等痛苦，就是指依于人类和非人作杀害等所受之苦。“互相吞啖”，是指旁生在同分当中所作的损害。

换言之，旁生的痛苦，一类来自非同分的人类等，譬如，受人类杀害、鞭打、驱驰等，另一类来自同分，即被旁生吞啖等。譬如，山羊被鞭打是被人损害的痛苦；被狼吞食，就是依于同分的痛苦。

【寂灭净善者，谓能证得涅槃善法。远离此者，显极愚蒙，不堪道器。】

“寂灭净善”：能证得涅槃的清净善法。其中寂灭是果，净善为因，寂灭之果唯一是以清净的善法可以获得。“远离寂灭净善”，显示旁生极为愚痴蒙昧，不堪为修道之器。

《辨中边论》中宣说五果时，第一果即异熟果——“器”，通

过前世修善，今生获得具足八暇十满的人身，这就是能行持清净善法的道器，因为依靠暇满人身可以自在修持三乘妙法，没有内外障难。旁生却不是这样，以恶业的障碍，受生为旁生的根身，心识极其愚蒙，不能知言解义，所以不堪为道器。譬如，对旁生宣讲佛法，除了极个别宿世具善根的之外，确实都似对牛弹琴，它们心识暗钝，无法听懂，更不能思惟分析，所以无法领纳法义而趣入修行。

譬如，人类中因为满业不善，有的人生来弱智，即便一句简单的话也表达不清，没有记忆、计算、推理、抉择等基本的思惟能力，他的智力固定在一个较低的水平上。老师纵然使尽浑身招术，也无法让他超越这个水平。和弱智者相比，旁生根器更劣。譬如，我们在十分钟内所说的佛法，旁生一辈子也不会明了，更不可能照此行持。再如，让它念“阿弥陀佛”，也是有口难念。所以极其愚痴，不堪为修道的法器。

以人身能领会佛法的义理，能心缘法义思惟，而且可以依法义串习，这就是人身宝贵的价值所在。我们要珍惜这种福报，将身心转入善法中。

【从足踢使，至以棒打，而为驱使，五事如次，谓马水牛驴象牛等。此等是如《亲友书释》中所说。】

这是解释颂词的后两句。

从以脚踢而驱使，乃至以棒打驱使，这样五种苦事的受者，

分别是马、水牛、驴、大象、牛等。也就是：马是被人脚踢而驱使，水牛是被人手打而驱使，驴子是被人用皮鞭抽打而驱使，大象是被人用铁钩而驱使，牛是被人用木棒打而驱使。“等”包括其余受五种苦事的受者。以上是按《亲友书》注释而宣说。

【其余尚有生于黑暗及以水中，老死于彼，负重疲劳，耕耘剪毛，强逼驱使。又以非一杀害方便，苦恼而杀，又受饥渴寒暑逼恼，又由猎士多方恼害。】

这一段是列举其它种类的痛苦。

旁生的痛苦还有以下几类，有些生在黑暗和水中，也老死在黑暗和水中（譬如，有些生活在不见阳光的岛屿上，从出生到老死，都处在黑暗之中，连自己肢体也见不到，极其痛苦），有些感受负重疲劳之苦，有些感受耕耘之苦，有些感受剪毛之苦，有些感受强迫驱使之苦，又有感受以各种杀害方法苦恼而宰杀之苦，又有遭受饥饿、干渴、寒冷、炎热等逼恼之苦，又有被猎人多方恼害之苦。

【应于此等常悬畏惧，思惟众多苦恼道理，厌患出离。】

应当对这些旁生的痛苦，心中常常怀着畏惧，思惟众多苦恼的道理，由此生起厌患出离之心。

辰四、旁生之寿量

【其寿量者，《俱舍论》云：“旁生长经劫。”谓寿长者，能达劫量，

短则无定。】

旁生的寿量,《俱舍论》说:“旁生寿量长达一劫。”就是指旁生中寿量最长的可以达到一劫，譬如持地龙王、伊钵罗龙等。寿量短者则无固定，寿命极短的如蜉蝣之虫，朝生暮死，寿命不过一天。中间的长短难以尽述。

卯三、思惟饿鬼所有众苦分五：一、略说　二、分释饿鬼饮食的三种痛苦　三、饿鬼之处所　四、饿鬼之众苦　五、饿鬼寿量

辰一、略说

【思惟饿鬼苦者,谓诸习近上品悭者,生饿鬼中,彼复常与饿渴相应,皮及血肉悉皆枯槁，犹如火炭，散发覆面，口极干焦，舌常舐略。】

思惟饿鬼的痛苦，就是要这样思惟：串习上品悭吝的众生，将转生在饿鬼界中，它们的身心恒时和饥饿、干渴相应。因为常常相应饥渴的缘故，皮肤、肌肉和血脉全都枯槁，如火炭一般，头发散乱，覆盖脸部，口唇极其干焦，常常伸舌舔嘴唇和脸部。

“习近上品悭贪”，即转生饿鬼的业因。“常与饥渴相应”，是总说饿鬼的苦受。饿鬼长年处在饥渴中，乃至悭贪恶业没有消尽之间，无法摆脱饥渴之苦，所以常常和饥渴相应。我们人类，每天不愁吃喝，这就是大福报。从“皮及血肉”到“舌常舐略”之间，是说饿鬼因为饥渴而变现的苦相。欲界众生身体四大种要依靠饮食才能长养，饿鬼终日不得一点饮食，所以皮肉枯槁，没有光色，形容憔悴，如焦木一般。

辰二、分释饿鬼饮食的三种痛苦分三：一、外障苦　二、内障苦　三、自障苦

【此中有三。】

以下依《本地分》分别解释饿鬼饮食的三种痛苦，即外障苦、内障苦与自障苦。

巳一、外障苦

【于诸饮食有外障者，谓彼若趣泉海池沼，即于其处，为余有情持剑枪矛，遮其泉等不令趣近，及见其水变为脓血，自不乐饮。】

饿鬼于饮食具有外境的障碍，它们被饥渴所逼，疑虑恐惧，四处奔走，寻觅饮食。如果接近泉海池沼，就在那里，有其余的有情手持刀剑枪矛，行列守护，遮止它们接近泉池等。即使勉强趣入，也会见到清澈泉水变成了污秽的脓血，自己不愿意饮用。这叫做由外境障碍饮食。

譬如，往昔昼辛吉尊者到饿鬼界时，误中饿鬼悭吝之毒，口干舌燥。尊者看到一座大铁城的门前，有个黑脸红眼恐怖的饿鬼，便问："哪里有水？"结果这句话召来很多形如焦木的饿鬼，都说："大尊者，给点水吧！"尊者说："我也正在找水，你们是谁？"饿鬼回答："我们在山谷中已住了十二年，连水的名字都没有听说过。"就像这样找不到水，就是外障苦。

巳二、内障苦

【于诸饮食有内障者，谓有其口细如针孔，口或如炬，或有颈瘿[43]，或腹广大，纵得饮食无他障碍，自然不能若食若饮。】

所谓内障，就是自己根身所具有的障碍。

饿鬼对饮食具有内在根身的障碍，有些饿鬼口细如针眼，有些口唇燃如火炬，有些长有颈瘿，有些腹部庞大。对这些饿鬼来说，即使能够得食物，没有外境的障碍，但因为根身的障碍，自然无法饮食。这叫做由内身障碍饮食。

譬如，口细如针眼，根本无法进食；口中如火烧燃，饮食一入口就会烧焦；咽喉长有巨大的颈瘿，根本无法嚥食；腹部巨大，即便稍得一点饮食也无法饱足。

巳三、自障苦

【于诸饮食自有障者，谓有饿鬼名猛焰鬘，所有一切若饮若食，悉皆燃烧，有名食秽，食粪饮溺，及有唯能饮食不净，生熟臭秽，有损可厌，或有唯能割食自肉，不能受用净妙饮食。】

所谓自障，就是食物本身的障碍。例如，有类饿鬼名猛焰鬘，所受用的一切饮食，全都是燃烧的，以这样的因缘，这种饿鬼饱受饥渴之苦不曾停息；另有一类饿鬼名食粪秽，其中一类吃的是粪便、喝的是尿水，以及只能受用不清净、生熟臭秽、对自己有损害、为人厌恶呵斥的食物，另有一类只能割自己的身肉作为食物，无福受用其它净妙的饮食。像这样就叫由饮食自体而障碍。

---

43 颈瘿：长于颈脖的大瘤子。

辰三、饿鬼之处所

【是等处所，如《俱舍释》云："诸饿鬼王名为琰魔，诸鬼本处琰魔王国，于此赡部洲下过五百踰缮那而有，从此展转散居余处。"】

这些饿鬼的处所，如《俱舍论自释》所说：饿鬼王名琰魔王，诸鬼根本的住处就是琰魔王国，位于南赡部洲王舍城向下越五百由旬之处，而且从此展转分散居住在其余各处。

辰四、饿鬼之众苦分二：一、总说痛苦　二、别说痛苦

巳一、总说痛苦

【《亲友书》亦云："于饿鬼中须依近，欲乏所生相续苦，无治饥渴寒热劳，怖畏所生极暴苦。"】

《亲友书》也说：在饿鬼当中，必须要感受由于欲望不能满足所产生连续不断的痛苦，无法改变以饥渴、寒热、劳碌、怖畏所产生的极为粗暴之苦。

总之，饿鬼的苦就是"欲乏之苦"，所欲求不得，即使生存的基本所需也无法遂愿。"无治"说明恶业力一旦成熟，便无法改变，只有等到业力穷尽，才能免除；"劳"就是为饮食到处奔波劳碌；"畏"即处处担惊受怕，见到手持刀剑、铁索的士夫，内心万分恐惧，整日提心吊胆，唯恐被鬼卒惩罚。

巳二、别说痛苦

【"或有口细如针孔，腹等山量为饥逼。"】

有些饿鬼口细如针眼，而腹部却巨大如山，难以填足，常受饥苦逼恼。（这是内障。）

【“下劣捐弃[44]不净物，尚不具足寻求力。”】

有些饿鬼连随意抛弃的不净物，也不具足寻求的能力。

譬如，一次哲达日阿阇黎到饿鬼界时，遇见一个有五百孩子、相貌丑陋的饿鬼母，她对阿阇黎说：“我丈夫去印度金刚座寻找食物，至今已有十二年，仍不见他回来。你如果去金刚座，请转告他，如果再不回来，孩子们都要饿死了。”哲达日问：“你丈夫有什么特征？饿鬼都长得一样，我认得吗？”她说：“不会认错，他具足九种丑相，有一大嘴巴、塌鼻子和小眼睛。”哲达日尊者到金刚座后，有个沙弥倒供水和食子时，很多饿鬼聚集争抢，其中便有饿鬼母的丈夫。尊者便转告他妻子的口信。饿鬼说：“我流浪到这里，已有十二年，但只有一次，一位清净比丘丢鼻涕时，很多饿鬼集聚争夺，我得到了一点，此外再也没有得到什么，争抢时，我常被其他饿鬼打得遍体鳞伤。”可见，就连随意抛弃的鼻涕等不净物，也很难得到。

【“有存皮骨裸形体，如枯枝叶多罗树。”】

有些饿鬼只剩下皮包骨头的裸形身体，形相就像多罗树的枯枝败叶。

---

[44] 下劣捐弃：随意抛弃。

【“有于夜分口炽然，受用口中烧然食。”】

“夜分口炽然”指一到夜晚口就会燃烧；“口中烧燃”，就是不论吃什么食物，都会烧灼自己的口腔。

有些饿鬼到了夜晚，口中便会炽燃，这样只能受用入口就烧燃的食物。（这是内障。）

【“有下种类诸不净，脓粪血等亦无得。”】

有些下劣种类的饿鬼，脓血、粪便等不净物也无法获得。（这是外障。）

【“面互相冲有受用，颈瘿成熟所生脓。”】

饿鬼们为了抢夺饮食互相斗争，冲击对方的脸部，也有受用自己颈瘿成熟所流的脓血。

【“诸饿鬼中于夏季，月炎冬季日亦寒，令树无果诸饿鬼，略视江河亦当干。”】

诸饿鬼夏季也要感受月轮炎热之苦，冬天也须感受日轮寒冷之苦。还有一类饿鬼，为了寻找果实，而趣往葱郁的树林，但它们临近时，却令树木干枯，没有果实。有些饿鬼只要稍微看一下江河，河水当即干涸。

【其中初颂显示总苦，所余诸颂显示别苦。劳为食故，遍处驰求。畏

谓由见，执剑杵索诸士夫故，而起畏怖。下劣捐弃，谓随意弃。夜分者，谓至夜间其口烧然。口中烧然者，谓随所食皆烧其口。受用谓食。】

如上所释。

【眼如恶毒之所然烧，甘凉泉河悉当枯竭。又于一类显似猛焰，火炭充满。又于一类显为脓河，种种秽虫弥满流注。是释中说。】

饿鬼的眼睛犹如恶毒燃烧的火焰，只要稍微看一下，清凉甘甜的泉河都会枯竭无水；又有一类饿鬼，虽然见到清澈的泉河，但等它们趋近时，泉河就会显现得像猛烈的火焰，里面充满火炭；又有一类，等它们靠近江河想喝水时，泉河就会显现为脓河，里面有各种秽虫充满流注。以上是根据《亲友书》注释宣说。

以下逐段解释《弟子书》教证。

【《弟子书》亦云："猛渴遥见无垢河，欲饮驰趣彼即变，杂发青污及烂脓，臭泥血粪充满水。"】

《弟子书》也说：饿鬼被猛利的干渴逼迫的缘故，它的心识前第一刹那显现远方有清澈江河，便想前往饮用，等它们奔向江河时，第二刹那以恶业力，江河遂成充满乱发、青污、烂脓、臭泥、鲜血、粪便的河水。

"猛渴"是饿鬼苦受，这是出现幻觉的原因；"遥见无垢河"即以食欲所现的幻觉；"彼即变"以下，是以恶业力所变现的杂染境界。

【"风扬浪洒山清凉，檀树青荫末拉耶[45]，彼趣猛焰遍烧林，无量株杌[46]乱杂倒。"】

前两句是幻觉，后两句是以恶业力显现的景象。

夏天，饿鬼被热苦逼迫，远远看见凉风扬起波浪洒在山崖上，一派清凉景象，山上檀香树林郁郁青翠。但是，当饿鬼趣近林园时，四处却骤起猛烈的火焰，焚烧整片树林，无量株杌，或倒或斜，或剩余烬，一片狼藉。

【"若奔畏浪高翻滚，泡沫充溢大水藏，彼于此见热沙雾，红风猛乱大旷野。"】

前两句是幻觉，后两句是恶业力显现的景象。

这些饿鬼又远远看见大海中波浪汹涌，高高翻滚，五彩缤纷的泡沫充满大海，但它们趣近时，却见到被卷着热沙雾的红风猛烈吹刮的大旷野，极为恐怖。

【"此住其中望云雨，云降铁箭具炭烟，流飞炽炎金刚石，金色电闪降于身。"】

这些饿鬼受到热沙红风袭击，企望空中云雨从天而降，然而从云层中却降下铁箭、冒烟的火炭、炽燃炎热如流星般飞逝的金刚石，穿梭在空中，如金色的闪电一般，撞击饿鬼的身体。

---

[45] 末拉耶：妙园。
[46] 株杌：无枝丫的枯木。

【“热逼雪纷亦炎热，寒迫虽火亦令寒。”】

以恶业力的缘故，饿鬼被热苦逼迫时，冬季大雪纷飞，也觉得十分炎热；被寒苦逼迫之时，夏天炎热之火，也觉得极其寒冷。

以下总结。

【“猛业成熟所愚蒙，于此种种皆颠倒。”】

由于猛业成熟，导致心识愚蒙，所见所想的种种都是颠倒。

如上所说种种饿鬼颠倒的境界，譬如，清水变为脓血，波浪现为红风，冬感飞雪炎热，夏觉火焰寒冷等，这些颠倒的因不在外面，唯一是心。因此，以猛业成熟所愚蒙的迷乱识前，以习气力就会显现如此颠倒的境界。所以饿鬼界并不是他法所成，唯一是悭贪的恶心所作。

【“针口无量由旬腹，苦者虽饮大海水，未至宽广咽喉内，口毒滴水悉干销。”】

饿鬼口如针眼般微细，腹部却庞大得有无量由旬，这些受苦的众生即便能喝到大海之水，但还没有入到宽广的咽喉中，早已被口中的毒火烧得滴水不剩。

辰五、饿鬼寿量

【其寿量者，《本地分》及《俱舍论》说：鬼以人间一月为一日，乘此自年能至五百。《亲友书》云：“常无间息受众苦，由其恶行坚业索，系

缚一类有情寿，五千及万终不死。”其释说为一类饿鬼寿量五千，或有一类寿量万岁。】

饿鬼的寿量，《瑜伽师地论·本地分》和《俱舍论》都说：以人间一月为一天，如是计量，饿鬼的寿命可达五百岁（相当人间一万五千岁）。

《亲友书》说：饿鬼恒常不断地感受众苦，被恶行坚固的业索系缚，有一类饿鬼寿量是五千岁，也有万年不死而一直受苦的。《亲友书》注释中说：一类饿鬼寿量是五千岁，又有一类寿量为一万岁。

卯四、三恶趣众生的身量

【《本地分》说：“三恶趣中身量无定，由其不善增上力故，大小非一。”】

《本地分》中说：三恶趣有情的身量无有定准，由于有情不善业之力，导致身量大小不一。

譬如，鱼类中最大的摩竭大鱼，在《四分律》中说：“身体长达三百或四百由旬，乃至极大者长达七百由旬。”《阿含经》上说：“眼如日月，鼻如大山，口似赤谷，旁生中受报极小者，形如微尘，凡夫肉眼根本不见。”

卯五、摄义分四：一、乃至未生体验之间须修习　二、生体验后亦当修习　三、教诫须阅读经藏而思惟　四、思恶趣苦应发之心

辰一、乃至未生体验之间须修习

【若思如是恶趣众苦，应作是念，现在探手煻煨之中住一昼夜；或于严冬极寒冰窟裸而无衣，住尔许时；或数日中不用饮食；或蚊虻等晰咬其身，尚且难忍，何况寒热诸那落迦，饿鬼旁生互相吞啖，是等众苦，我何能忍？】

如果思惟上述三恶趣众苦，应当这样思惟：现在我将手探入热灰中，过一天一夜，尚且无法忍受，我又怎么能忍受在八热地狱中长时受苦？严冬我坐在极寒冷的冰窟中，赤身裸体，住上一天一夜，尚且无法忍受，我又怎么能忍受在八寒地狱中长时受苦？我几天不吃不喝，尚且难以忍受，我又怎么能忍受在饿鬼界中常与饥渴相应？现在被蚊虫叮咬，尚且难以忍受，我又怎么能忍受堕为旁生，被猛兽吞食？

【度[47]现在心，乃至未能转变心意，起大怖畏，应勤修习。若虽知解，或未修习，或少修习，悉皆无益。】

以上述方式衡量现在的心，乃至未能改变心意，生起大怖畏之间，应当精勤地修习。如果虽然有知解，但自己没有修习，或者只是稍微修习，都没有利益。

以下引公案说明。

【如《事阿笈摩》说：庆喜[48]妹家二甥出家，教其读诵，彼读数日，懈怠不读，附与目犍连子，仍如前行。庆喜嘱曰："应令此二意发厌离。"】

---

[47] 度：衡量。

[48] 庆喜：阿难。

如《律本事》所说：阿难尊者妹妹的两个孩子出了家，阿难尊者负责教他们读诵。才学了几天，两外甥便懈怠不读，阿难便将他们托付给神通第一的目犍连，但依旧如此，没有什么改变。阿难嘱咐目犍连说："你应当设法让他们发起厌离心。"

以下便是目犍连以方便度化他们的故事。

【目犍连子引至昼日所经处所，化为有情大那落迦，彼等闻其斫截等声，遂往观视，观见斫截所有众苦，又见彼处有二大镬，涌沸腾然。】

目犍连尊者将他们引到白天要经过的地方，并以神通力将此处化现为一座有情大地狱。他们路过时，听到阵阵砍劈、割截等声响，便上前观看，结果看见有情遭受砍斫的痛苦，又看见那里有两口大锅，里面热油沸腾翻滚。

【问云："此中全无入者耶？"报云："阿难陀有二甥，既出家已，懈怠废时，死后当生此中。"彼二慌恐，作如是念：设若知者，现或置入。次返目犍连子处，详白所见。】

两人便问："这油锅内没有有情进去吗？"

狱卒说："阿难有两个外甥，出家后整日懈怠，浪费时光，他们死后就生在这锅里。"

两人听后，极其恐慌，心想："如果知道我俩就是阿难的外甥，可能现在就被放入油锅。"于是两人迅速返回目犍连的住处，向尊者详细禀报今天所见之事。

【目犍连子告云："二求寂[49]，若此过患，若余过患，悉是由其懈怠所生，当发精进。"彼二遂发精进，若未食前，忆念地狱，则不饮食；若于食后而忆念者，即便呕吐。】

目犍连尊者就此告诫："二位小沙弥，这种过患，或者其他过患，都是由懈怠所引生，你们应当发起精进心。"两位沙弥因为见到苦、害怕苦，从此便发起大精进，一改以往的懈怠。如果在饭前忆念起地狱，就没有食欲；如果在饭后忆念起地狱，当即就会呕吐。

目犍连尊者在达到初步的效果后，进一步以方便引导他们。

【又引至余昼经行处，于余一处，化为诸天，彼由闻其琵琶等声，遂往观视，见有天宫，天女充满而无天子，问其无有天子因缘，答云："阿难陀有二甥，既出家已，发勤精进，彼二死后，当生此中。"彼二欢喜，还白目犍连子。】

目犍连尊者又将他们引到另一个白天经行的地方，并且以神通力将此处化现为诸天。两人经过时，听到琵琶等美妙的乐声，非常好奇，便前往观看，看见一座庄严的天宫，里面充满天女，却没有天子。两人便问天宫里没有天子的原因。天女答道："阿难的两个外甥出家后，发起精进，两人死后，将转生此处。"两沙弥听了，心里很欢喜。返回后将这次经历也告诉了目犍连尊者。

---

[49] 求寂：沙弥之义译。

【教曰："二求寂，若此胜利，若余胜利，悉从勤发精进而生，应发精进。"】

尊者便应势利导他们："小沙弥，这类殊胜的利益，或者其他殊胜的利益，都是从勤发精进产生的。你们应当发起精进。"

【次发精进受圣教时，见如前引，真实相应经中宣说，从诸善趣而生恶趣。问云："圣者，我等若从人天之中死后，复生三恶趣耶？"】

在尊者的循循善诱之下，二人从此发起大精进。他们在听受圣教传承时，听到具有真实义的经典中"从诸善趣而生恶趣"的文句，心生疑惑，便问目犍连："圣者，我们从善趣人天中死后，是否仍要转生三恶趣？"

【告云："二贤首，乃至未能断诸烦恼，尔时于其五趣生死，如轳辘理，应须轮转。"】

尊者告诉他们："二位贤首，乃至未断烦恼，尔时决定需要在这五趣生死中，如水车般上下不停地轮转。"

【彼二厌离，作是白云："今后不行诸烦恼行，惟愿为说如是正法。"目犍连子为说法已，证阿罗汉。】

二沙弥闻言，便厌离轮回，他们对尊者表白说："我们今后一定不作烦恼行，唯愿圣者为我们宣说这样的正法。"目犍连见法器已经成熟，便为他们说法，说法之后，两沙弥都证得了阿罗汉果。

宗大师以此公案引出评论。

【是故能灭懈怠，能发精进，勤修正道，策发其意，令希解脱，及证解脱，其根本因者，谓赞修苦。纵有大师现住世间，于此教授，更无过上而可宣说，即于此中，发生下中士夫意乐，次第极显。】

由此公案，我们可以体会：能灭除懈怠，能发起精进勤修正道，策发道心，令心希求解脱，以及证得解脱，这一切的根本因，正是修苦。即使大师佛陀现在安住世间，对于这方面的教授，也没有超胜修苦的法门可以宣说。正是在修苦中，将会发生下士和中士的意乐，这个道的次第极为明显。

以下再说一则公案，此公案前半部分出自《释门自镜录》，后半部分引自《高僧传》。

晋朝沙门慧达，西河离石人，在家时叫刘萨河，喜好打猎，三十一岁时，暴病而亡。因当时身体还是很软，所以家人不敢处理。

到了第七天，萨河苏醒过来，说：临终时，见到有两人将我绑住，一直往西北方向走，路越来越高，等路稍平时，两旁排有树木。我看见一个人持着弓带着剑，拦路而立。他指着两人说："将萨河带到西边。"在西边，我见到很多房屋。不久，有两位沙门对我说："你认识我吗？"我说："不认识。"沙门说："现在你应当皈命释迦佛。"我便依言在心中发愿。

这样随着沙门一起走，远远看见一座大城，形状像长安城，但颜色很黑，这就是铁城。铁城中所见到的人，身体非常庞大，皮肤如黑漆，头发披散，拖在地上。沙门说："这就是地狱的鬼。"

城中极为寒冷，有冰像石头一样飞散，碰到头，头便断，碰到脚，脚也断。两沙门说："这就是寒冰地狱。"当时我便自责，也能知道宿命，知道二位沙门过去在维卫佛时是我师父。当时我做沙门，因为犯了俗罪，不能受戒。虽然佛出现世间，但竟然不能见佛。后来再得人身时，有一世生在西南羌族中，现在出生在晋地。之后我又见到刀山地狱，这样次第经历，见到了很多地狱。地狱和地狱之间地界不同，不会错乱。地狱中人数很多，无法计量。受刑的方式大致如经中所说。

不久，出现了非常明亮的金色，有一位身高两丈的人，相好庄严，全身都是金色，左右的人都说："这是观世音菩萨。"人们都起身顶礼。我顶礼后，菩萨为我说法，说有十多句。菩萨又说："你本来应该历劫备受罪苦，因为曾经听闻过佛法，心生欢喜。现在只要受一次轻报，即可免除而得复活，可以做沙门。"

当时，又遇到有人对我说："在襄阳时，你为什么杀鹿？"我跪着回答："别人杀鹿，我只是加枪而已，我又不曾吃肉，为什么要受果报？"当时在地狱中，我看见襄阳射鹿的地方，山林水草地宛然就在眼前，所骑的黑马都会说话，它们都证明我杀鹿的年月时日，我害怕得无法回答。不久，有人用铁叉刺入我的身体，放在铁锅热汤中，我见到身体全都糜烂。有风吹着身体，忽然又恢复如初。有人对我说："你又杀野鸡，也曾杀大雁。"说完又用铁叉刺我，放入大锅热汤中，如前一般糜烂。这样受罪后，才派人送我走，到了一座大城，有人对我说："你受轻报，又能够复生，

靠的是福力，今后不要再造罪。”便派人送我，我远远见到自己的身体，不想回来，但被送的人一推，心便附在身上活转过来。

在《高僧传》中还说到：当时在地狱中，沙门对他说法教诫，命他出家，去丹阳、会稽、吴郡礼阿育王塔像，忏悔罪业。萨河醒后，便出家修道，改名慧达，在福业上极其精进，而且唯一以礼忏作为最首要的修行。

晋朝宁康年间，他到京师。先是皇帝在长干寺修有三层塔，塔建成后，每晚放光。慧达上城楼观看，看见塔顶有不同的光色，便前去恭敬礼拜，早晚极为诚恳。一晚，他看见塔下，时有光明放出，就让人挖掘，挖到一丈深时，得到三个石碑。石碑中有一铁函，铁函中又有银函，银函中又有金函，金函内藏有三颗舍利，而且有头发指甲，头发长达几尺，卷起便成海螺形状，光色炫耀，这就是周敬王时期，阿育王所造八万四千塔中的一座。

慧达后来又到吴县[50]礼通玄寺的石像，此像极其灵异，慧达在通玄寺前后住了三年，每天从早到晚虔诚礼拜，从未间断。不久又到会稽[51]礼佛塔，此塔也是阿育王所造，年远失修，只剩下塔基。慧达奋发，摄心观想，见遗塔发出神光，由此就修复遗塔。当时鸟类不敢在上面逗留。凡是靠近寺院，猎人和渔民皆无所获，猎人打不到野兽，渔民捕不到鱼。

慧达礼拜塔像，屡现瑞相，他精勤努力，终年也没有改变。

[50] 吴县：今苏州一带。

[51] 会稽：今浙江绍兴县之东南。

后来不知所踪。

慧达经历地狱的痛苦之后，幡然忏悔，发起大精进。他以佛像、佛塔作为所依，多年始终虔诚敬礼忏罪，得到很大的感应。能发起如此勇猛的忏悔心，关键就是因为亲身感受了地狱的痛苦，生起了大怖畏心，以惧苦心自然会远离懈怠，发起真实出离心、皈依心和一心行善的心。

以下宣说缘苦修心的修量。

【净修心量，亦是乃至未起如是意乐以来，应须恒常励力修习。】

修心的量，即乃至自相续没有发起如是意乐以来，应当要恒常努力修习。

“如是意乐”指下士、中士的意乐，即如公案中阿难两位外甥的意乐。

【内邬嗦巴亦云：应观能生彼中之因，先作未作，现作未作，为念不念，当来应作。若先已作，或现正作，或念后时，而当作者，则当生彼。若生彼中，尔时我当何所作耶，我能忍乎？作是念已，作意思惟，必须令其脑浆炎热，起坐慞慌，无宁方便，随力令发畏怖之心。】

内邬素巴也说：应当反观自己转生恶趣的因，以往有没有做过，现在是否还在作，将来是否还想作。如果以往已作，或者现在正在作，或者还有将来作的想法，这样便会转生恶趣。如果转生在恶趣，那时我将作什么？我能否忍受？这样想了之后，作意

思惟，一定要让自己的脑浆发热，坐立不安，无法安心，要这样随自己的能力发起畏怖心。

能生起这样的畏怖之心，就是修苦到量。

辰二、生体验后亦当修习

【此是切要。现得善身，若如是思，能净先作，未来减少。先所作善，由猛欲乐发愿令转增长繁多，诸当新作堪能趣入，则日日中能使暇身具足义利。若于现在不思彼等，堕恶趣时，虽求从彼畏怖之中，救护依处，然不能得。尔时于其应不应作，无慧力故，不能取舍。】

这个修苦极为迫切需要，和我们的修行息息相关。从正面来说，现在已经得到善妙的人身，如果这样思惟，能清净以往所作的恶业，未来的恶业也会因为以怖畏心防护而减少。以往所作的善法，由于以猛利欲乐发愿，能令其辗转增长繁多，未来应新作的善法，心也堪能趣入，这样每天都可让暇满人身具足真实的义利。相反，如果现在有能力时，不思惟这些，来世一旦堕入恶趣，虽然想寻求从恶趣怖畏中救护的依处，但也不可能找到，那时对应作不应作的学处，因为没有智慧力，所以根本不能取舍。

以下引《入行论》证明这一点。

【如《入行论》云："若时能行善，然我未作善，恶趣苦蒙蔽，尔时我何为？"】

诚如《入行论》所说：如果在有能力、有机缘行善时，但我

没有行持善法，将来堕入恶趣，心识被痛苦蒙蔽，无法转动，那时我能作什么呢？

【又云："谁从此大畏，能善救护我，睁其恐惧眼，四方觅归依，见四方无依，次乃遍迷闷，彼处非有依，尔时我何为？"】

《入行论》又说：在恶趣中，谁能从这种大怖畏中救护我？睁开恐惧的双眼，四处寻找皈依处，但是见到四周都没有依处后，自心周遍迷闷，如果在恶趣中没有依怙，那时我能怎么办呢？

【"故自今归依，诸佛众生怙，勤救众生事，大力除诸畏。"】

所以，从今天开始，我全身心皈依诸佛如来。诸佛是众生的依怙，以大慈悲任运相续不断地救护众生，具有大威力，能够遣除众生所有的怖畏。

辰三、教诫须阅读经藏而思惟

【此仅粗分，广如念住经说，定须观阅，数数观阅，于所观阅，应当思惟。】

以上只是粗略说明了三恶趣苦，广说则如《正法念住经》[52]所说。如果不阅读，就不会了知，所以一定要观阅；如果只是阅读一二遍，则无法记住，所以应数数观阅；如果不思惟修习，则对心相续不起利益，所以，应当反复思惟修习所阅的内容。

---

[52]《正法念住经》：在大正藏第十七卷中，经文共七十卷。

辰四、思恶趣苦应发之心分三：一、由思恶趣苦而发忏悔心　二、由思恶趣苦而发出离心　三、由思恶趣苦而发大悲心

巳一、由思恶趣苦而发忏悔心

唐代僧人慧信和树果自小出家，住在西京胜业寺。某年五月，忽然被冥官提去见阎罗王。阎罗王问："你们生前，作什么修行？"慧信说："念法华经三至四卷。"王合掌恭敬道："放了二人，领去观看受苦的地方。"（可见阎罗王也是恭敬善人，如果生前天天修善，将来便不会恐惧。）

这样两人便一直往西南方向走。到了一个大门的北院，见到有一栋很长的房屋，用木板做墙，墙上有很多洞，每一个洞内，都有僧人的头。两人见到同寺的僧人大谅，头正伸出洞孔，见到慧信和树果，便啼哭惊叫，惨状难以具述。大谅曾检校修理大殿中三尊大像，因为私用修像物，被冥官追摄。（为常住发心、为三宝做事的道友们，对此一定要谨慎小心。如果私用三宝财物，将来会感受地狱的果报。）板墙每个孔洞旁都有狱卒，长相恐怖，手持尖刀在割头，血污狼藉。后狱卒又将头安好，叫"复活"之后，头又伸出孔中，不一会儿，就已经反复一、二十次。

两人又继续往西走，这一次见到杀生吃肉受罪的地方，有无数僧人被割截，大声惨叫，声慑人心。生前为吃肉所伤的众生，均来索命，分食他们的肉血。又见到同寺寺主智感、维那阿六，都被绑缚，狱卒审问二人有关吃肉、滥用僧物的罪业。

这时，慧信和树果忽然被人推入一个深黑的坑内。不久苏醒起来，全身流汗，心魂无主。后来不到一个月，大谅便死了，智感也惨痛暴死。阿六发心忏悔，一直不出门，读诵一切经，日夜精进恳切。他们几次看见冥司，命两个黄衣人骑白马来擒阿六。但到了阿六的门内时，一个人说："大大发心，日夜不舍，读一切经，当可赦免。"

这样往复三、四次，亲自见到阿六精进忏悔不间断，也就没有出事。

在这则公案中，大谅与智感因生时造下地狱的业因，地狱相已经现前，但仍未觉悟，没有及时忏悔、励力修善，不到一个月便堕地狱。我们这些薄地凡夫有生之年不能安稳而住，因为地狱之因很容易就造下，前生、今世已经造了很多地狱之因，一息不来，便会堕入地狱，所以离地狱非常近，只是一息之遥。所以，应趁存活时，立即修行，不能再懈怠延误，否则，地狱就在眼前。公案中阿六是我们的榜样，他虽然造下重恶，但能觉悟，对地狱苦起大怖畏心，从此一心忏悔，一直不出门，抓紧时间日夜精进，恳切修行。所以，能净除业障、增上福德力，而免受地狱之苦。

因此，思惟恶趣苦极为切要，可以发起忏悔心、精进心，断除懈怠，勇猛行善。确实像宗大师所说那样，思惟痛苦，能够净除先作恶业，未来也会减少，而且由猛利的欲乐，能令心趣入新作的善法。

以下再以一则公案警示学人：

宋代的智达，在永徽三年六月时病故。因身体尚有暖热，所以没有大殓，延长了两天。后来他的气息稍稍回转，到第三天时，便能说话。

他说：刚开始时，见到两个黄衣人，一人站在门外，一人直接到床前说："上人该下地上路了。"我说："我身体虚弱，走不动。"这人便说："可以坐车。"不久车辆就到了，我登上车，意识恍惚，不再见到家人、房舍和所坐的车，视野中，只有一片荒凉旷野，路途非常艰难，二人一直赶我走，不曾休息。

这样到了一扇朱门前，墙门甚是华丽，堂上坐着一个贵人，相貌威严，左右有百余位士兵护卫，都穿着红衣，手拿着刀，排列森然。那贵人见到我，便严肃地说："出家人怎么能有这么多的过失？"

我说："不记得自己做过罪业。"

贵人问："诵戒，你亏废了没有？"

我说："初受具足戒时，确实常诵。后来专门转经，所以有所亏废。"

贵人又说："做沙门不按时诵戒，极不如法。"然后对人说："可以送去受刑，但不要让他受大苦。"

这样，有二人将我带走，大约走了几十里路，便听到有巨大的声响，越往前路越黑暗。后来到了一扇大门前，门高数十丈，颜色很黑，这就是铁门。

我心想："这就是经上所说的地狱！"

我非常恐慌，后悔在世时，不修善行。（智达这时才生起强烈的后悔心，但他还是有很大的善根福报，能够重报轻受，出离地狱。如果不具这样的条件，一旦堕入地狱，确实后悔莫及。所以宗大师说：如果现在做人时不思维，一旦堕入地狱，再想寻求救护之依处，就不可得。）**我进入房门，声音越来越大，静下来一听，才知道是人的叫喊声。不时有火光飞溅，乍灭乍扬。又见到有几个人被反绑着进去，后面有几个人拿着铁叉猛刺，血如泉涌。进门两百步左右，有一形如米囤[53]的物器，高有丈许。有二人过来擒我，抛入囤内。里面有火焰燃起，炽烤我的身体，半身烧烂，痛不欲生，我从囤上落地，闷绝很久。**

二人又把我带去，只见有十余口大锅，锅内都在煮罪人。人在锅中随沸水上下出没，旁边有人以铁叉猛刺。也有人攀着铁锅的边缘出来，双目糜烂突出，舌头伸有尺许，身肉都已糜烂，但仍然不死。很多铁锅都已满，只有一口空锅。二人说："上人现在应当入此锅。"我听到这话，便哀求二人让我暂时拜佛。之后我便至诚礼佛，愿消除这种痛苦。我伏地一顿饭的工夫，得到三宝加被，原先的景象忽然都不见了，只见到平原树林，风景清明。（人逢苦难之时，能激发强大心力，智达亲见地狱苦相，万分恐惧，所以以怖畏心引发强烈的皈依。佛的大悲周遍一切，至诚祈祷，即得佛陀加持。）

二人继续引我向前走，到了一座楼下时，上面有人说："沙门感受轻报，可喜可喜。"我在楼下，不知不觉便苏醒过来。

---

[53] 米囤：装粮食之器物。

以下再说一则公案：

唐朝僧人玄真幼年就依止名师，少年时便颇具见识，名扬地方。一次患了热病，过了中午就更加厉害，于是数数破了斋戒，未能改正。永徽三年，在胜光寺听《涅槃经》，到了五月十七号，忽然在白天睡觉时，冥冥中似死了一般，全身变冷，气息也渐渐微弱，旁人也不敢触动。过了一晚，苏醒过来，恐惧万分，汗流浃背，颤栗不已。

他自己说："我见到冥官呵责我破斋的罪业，让我受饿鬼身。当时我悲伤悔恨，我说：'我得了热病很苦，不是故意的，若能开恩，我将为百僧供养，今后，不敢再破斋。'"

玄真回阳后，按照承诺舍尽资具，供养僧众。过了一些日子，他的誓愿仍不能保全。显庆五年八月，再次被冥官追摄。冥官问他："你还敢再来？"说完就让两个人将他带到北面，那里有几重坑涧，荆棘稠密，两人将他赶进去，令他从荆棘中走过，当时被刺得血肉流离，体无完肤。走过荆棘丛后，玄真又看见上千个饿鬼，相貌憔悴，咽喉细如针眼，都在争抢脓血，玄真再看自己，已经变成了饿鬼相，心里非常恐惧，因此忏悔投地，不觉口里念佛，还没有起身，前面的景象全都已经消失。（诚如宗大师所说，由畏苦，便会发起猛利的皈依。）

两人又将他带回。阎罗王问："你见到什么境界？"玄真叩头自责，发誓永远改正，于是便被放回来。从此再也没有退转。

听了这则公案，我们应当有所觉悟，自己受过的三乘戒律、

承诺的誓言，都应善加守护。如果受了之后，因为放逸不忆念、不防护，随意破损，其实都是在造恶趣业因。

每天从早到晚的行为，有多少违背了戒律、违背了誓言，就已经种下多少恶趣的种子。如果不发露忏悔，死后必定会转生恶趣，长时感受剧苦。在恶趣中唯有受苦，而没有正法光明，很难再解脱得到这样的妙身。

寂天菩萨说:“已作地狱业，何故安稳住？”我们已经造下很多恶趣的业因，现在应当诚心忏悔以往的恶业，发誓不再造作，这一点极其重要。如果没有强烈的后悔心，又没有将来不造的誓愿，这样过去所造的恶业不能破除，未来还会继续造作，下一世必定会转入恶趣。

巳二、由思恶趣苦而发出离心

佛涅槃后，罽宾山中有一位圣者比丘，名达磨蜜多，智慧超绝，坐禅第一。有两位僧人，远闻圣者的美名，特来礼拜。当时，尊者身着破衣，坐在下窑灶前（圣者住的地方有三重窑)，为了调伏身心，正在为僧众烧火。

二僧见到圣者蜜多,便问:“你知道长老达磨蜜多住在何处？”

圣者蜜多回道:“在最上面的房中。”

二僧便到上面寻找，尊者以神通力已经回到房中。两人见到后，非常诧异，问道:“大德圣人，你的美名遍扬南洲，为什么如此委屈，为僧众烧火？”

圣者蜜多说:“你们应当知道,我忆念生死受苦长远,如果头肢可以燃烧,也会为僧众燃烧,更何况其它?

我常常忆念,过去五百世中做狗,只得到两次饱足。一次,有人喝醉后,在路边呕吐。我路过时刚好遇上,得了一顿饱餐。又有一次,转生在穷人家做狗,主人夫妻煮粥,以碗装好,有事暂时出去。当时我饿得厉害,便将头伸入碗内,吃得很饱。还没有等我回头,主人已经回来,见此情形,非常嗔怒,用利刀斩断我的头。我常常想起,五百世中做狗受苦,只得到两次饱足,还因此丧命。所以我思量,生死如此漫长,始终在五道中轮转,不论转生何处,唯有受苦。所以,现在为僧众烧火不辞辛劳。”

圣者蜜多具有宿命通,回忆五百世做狗受苦的情景,历历在目,这样的感受刻骨铭心,所以引发的出离心极其强烈,一想到轮回毫无实义,现在已经得到人身,就会甘愿忍受一切苦行,行持有意义的善法。心甘情愿地做烧火等事,毫无傲慢。诚如宗大师所说,思惟自己堕落苦海,就能发起厌离,能止息傲慢,以思苦就会引发猛利的欲乐,自己的心堪能趣入善法。

《贤愚经》中经常讲到菩萨舍身行道时,常这样想:“无量生以来,在轮回中,所弃的尸体堆积高过须弥,流过的血泪深过四大海水,但没有做一次有义的修行。现在得到人身,可以积累资粮,行持有义的善法,这非常有意义!即便舍身也很甘愿。”同样圣者蜜多,因为忆起生死受苦长远,所以为了僧众即使以头肢燃烧,也没有困难。

历代的祖师大德，都是通过思惟生死痛苦，才发起猛利的出离，能舍弃世间的享受，为了成道而安忍一切苦行。因此，如果对生死痛苦有了深刻的感悟，就能激发起为离苦而刻苦行道的出离心。

以下再说一则公案：

往昔，圣者阇夜多和众弟子到城里去。路过城门边时，尊者非常哀伤。又走了一会儿，尊者见到一只鸟，忽然笑了起来。弟子们就问他原因，尊者说："刚才在城门时，见到一个饿鬼，饥饿虚弱，他对我说：'母亲生下我之后，便进城觅食，母子离别已有五百多年，我现在饥渴难受，没有一点力气，活不了多久。'

等见到饿鬼母时，我就详细告诉她孩子的情况，饿鬼母说：'自从离别孩子入城，已经很久了，始终得不到食物，纵然得了一口痰，也被具力鬼抢去。难得今天有人吐痰，旁边没有其他的鬼，想带回去给孩子，但城门下聚集了很多鬼神，害怕被夺去，所以不敢出去。尊者，您要慈悲我，带我出城门，我一定和你分享这口痰。'

我问她：'你转生饿鬼多久了？'

她说：'我亲眼看见这个鬼城七次的成坏。'

听到这话，我伤感生死无有边际，所以我不乐。

又过去九十一劫，当时我是长者子，很想出家，厌离五欲。当时我如果出家，一定能断除烦恼，证得罗汉果位。但父母不允许，逼我成家。我娶妻生子后，再度要求出家。当时儿子才六岁，

我父母教他抱住我腿说：‘父亲，你舍弃我，今后谁养活我？如果你一定要去，就先将我杀死再走。’我见儿子如此，不由心软爱恋，对他说：‘为了你，父亲不再出家。’

因为这个儿子，我没有证道。九十一劫中，不断在六道中流转，后来以生死之身再也没有遇到我前世的儿子。现在我以道眼观察，知道他转为这只鸟，我哀愍他愚痴，所以就笑了起来。”

这则公案中，饿鬼母经历鬼城七次的成坏，仍不得解脱。阇夜多尊者，一念爱恋，致使九十一劫流落生死。可见生死长远，极为可怖。

这个暇满人身，难得易失。如果耽著世间八法，一念之差，便会堕入恶趣。上文已经宣说了恶趣众生的寿量，一旦堕入恶趣，确实万劫不复。旁生的寿量已经极其漫长，饿鬼、地狱的寿量更是不见边际。倘若今生堕落恶趣，不知道何时才能了结。寂天菩萨在《智慧品》中说：“暇满难再得，佛出世难遇，难度惑瀑流，呜呼苦相续！”真正修苦念苦的人，一想到恶趣寿量的漫长，汗毛都会竖立。因此，各位道友应当痛念生死，放下今生，一心寻求后世的义利，一心趋向解脱。

巳三、由思恶趣苦而发大悲心

大恩上师说：“三界众生皆为我父母，当以大慈大悲平等护。”沉溺在恶趣苦海中的众生，都曾做过我们的父母、兄弟、姐妹，所以应当发慈悲心，为他们修福回向，以大慈心将安乐和善根回

向他们。

以下两则公案颇为感人，触动人心：

唐朝居士李信，并州文水县人士。显庆某年冬天，因为职业的关系，按照惯例轮调到朔州。当时已接近隆冬，天气非常寒冷，风雪交加，他骑着一匹赤草马，还带了一匹小马驹。走了十几里路后，马便疲惫不堪。因时间很紧，李信就用鞭子抽打马几十下。这时，马以人语对李信说："我是你母亲！生前因为瞒着你父亲，送了你妹妹一石多米，所以要受此马报。这马驹就是你妹妹。我们卖力还债，你又何必苦苦相逼！"

李信闻言大惊，不禁流泪，急忙向马忏悔谢罪，而且将马上的鞍辔拿下来，说："如果真是我母亲，应该认得回家的路。"马就自己往前走，李信背着鞍辔随马回家。李信兄弟等人，知道这件事后，都非常悲哀，一家人另建一间马房，安顿饲养，如同伺候母亲，而且对僧众供斋，为母亲修福，全家人都精进修行。乡里不论在家出家，都对这件事情感到惊叹。

从这则公案可以知道，旁生都是今生或前世的父母，只是改形易面，彼此不认识而已。而且旁生和人同样有苦乐的感受，一想到它是自己的父母，又怎么忍心伤害、打骂、驱赶呢？公案中的李信，听到赤草马说是他母亲，内心极其震惊，知道马是母亲后，根本不敢骑，连马上的鞍辔也取下来自己背。而且回家后，像对母亲一样侍奉。同样，我们了知旁生是父母后，应当发慈悲心，对自己饲养或接触的旁生，一定要尽力以慈悲心爱护。应由

内心深处发愿，生生世世不损害父母众生。他们已经如此可怜，又怎么能再以恶心加害?

以下宣说一则《地藏经》的公案:

过去无量阿僧祇劫，有佛出世，号清净莲华目如来。在佛像法时期，有一位罗汉，次第教化众生。

一次，一位名叫光目的女子，供养罗汉食物。

罗汉问:“你有什么愿望? ”

光目女说:“我想在母亲亡日时，修福救拔母亲，不知道我母亲现在转生何处? ”

罗汉怜愍她，便入定观察，见光目的母亲堕于恶趣，正感受极大的痛苦。

便问:“你母亲在世时，作什么行业? 现在在恶趣中感受极大的痛苦。”

光目女回答:“我母亲平日爱吃鱼鳖，而且吃它们的子，或者炒或者煮，恣情享用，所吃的鱼鳖数以千万。尊者愿您慈悲救拔我母亲!”

罗汉劝光目女说:“你可以诚心念清净莲华目如来，而且塑画佛像，这样存亡都得福报。”

光目女听了之后，就画佛像供养，而且以恭敬心悲泣顶礼。后半夜时，光目女忽然梦见佛身，金色晃耀，如同须弥山，放大光明。佛告诉光目女:“你母亲不久会转生到你家，降生后就会说话。”

后来，光目家中的女仆生下一个孩子，不到三天便会说话，他顶礼悲泣，对光目说：“生死业缘，果报自受。我是你母亲，长久处在黑暗之中，自从离别后，数次堕入大地狱。蒙你的福力，才受生为下贱之人，但也是短命，寿命只有十三年，之后再次堕入恶道，你有什么办法能令我脱免？”

光目女听到这话，知道她确实是母亲，便悲伤流泪，对母亲说：“既然是我母亲，应该知道自己造下什么罪业而堕入恶道？”

她回答：“是以杀害、毁骂二业而受报，如果不仗福力救拔我，以此恶业不得解脱。”

光目女又问：“地狱罪报情况如何？”

她说：“罪苦之事不忍言说，纵然千百年也说不尽。”

光目女闻言，悲哀号哭，对虚空说：“愿我母永脱地狱，十三岁后不犯重罪，不再堕恶道。十方诸佛哀愍我，听我为母发广大誓愿：若能令我母亲永脱三恶趣，及不做下贱人，乃至不做女人，永劫不受者，愿我从今日起，于清净莲华目如来像前，在往后百千亿万劫中，应有世界所有地狱及三恶道罪苦众生，我都誓愿救拔，令彼等远离地狱恶趣、旁生、饿鬼等，直至究竟成佛，我方成正觉。”

光目发完誓言后，便听到清净莲华目如来告诉她：“光目，你大慈悲，能为母亲发这样的大愿。我观察你母亲十三岁后，舍此报身，转生梵志，寿命百岁。过此报后，转生无忧国土，寿命不可计劫，后来成佛广度人天，数量如恒河沙。”

这位光目女就是地藏菩萨的前生。

释迦牟尼佛说:“地藏菩萨往昔久远劫中，这样慈悲，发恒沙大愿，广度众生。”

身为大乘佛子，在了知恶趣痛苦之后，理应随学地藏菩萨，发愿尽未来际救度恶道有情，自己三世所积的善根都要回向彼等速得解脱。

《普贤行愿品》说:“从初礼拜，乃至随顺，所有功德，皆悉回向尽法界、虚空界一切众生，愿令众生常得安乐，无诸病苦。欲行恶法，皆悉不成。所修善业，皆速成就。关闭一切诸恶趣门，开示人天涅槃正路。若诸众生，因其积集诸恶业故，所感一切极重苦果，我皆代受。令彼众生，悉得解脱，究竟成就无上菩提。”

要知道，就在我们自在修学佛法时，十方世界中，有多少众生正在地狱刀山火海中痛苦哀号，有多少众生正在饿鬼界中日夜被饥渴逼恼，又有多少众生正沦为人类役使的工具，遭受人类宰杀，而这些众生全都是前世的父母。

因此，各位道友应当随学诸佛菩萨，发大慈心，观想自己所有的安乐回向他们，代受他们一切重苦。一方面，至心祈祷大慈大悲、救苦救难的观音大士，加被彼等早日脱离恶趣苦海。另一方面，要猛利发愿，精进修持大乘法，早日成佛，救度一切沉溺苦海中的有情。

以下总结修苦的内容。

以下士道而言，我们修苦的目的，是为了引发寻求后世安乐的下士意乐；修苦的方法，就是观察修，内心缘三恶趣的苦事数数观察、思惟、衡量；观察修的必要，即为了修心、转心，将内心转成恒常猛利的厌离心态。只有反复思惟恶趣苦相，内心才能生起热恼，发起猛利的厌离，继而以下士意乐摄持，遮住心缘恶法转动的势力。所以，宗大师强调："度现在心，乃至未能转变心意，起大怖畏，应勤修习。若虽知解，或未修习，或少修习，悉皆无益。"这是要求作观察修，而且在量上要数数观察。

就正修、助修而言，上座时的加行、结行和前面一样，即先作六种加行，从洒扫住处到供曼陀罗、祈祷三事。其中祈祷，着重祈祷修苦时，能够破除不怖畏、安稳而住的颠倒心，能够生起怖畏恶趣之心，并且祈祷修苦时消除一切内外障缘；结行即回向；正行即缘恶趣苦思惟观察；座间应参阅、听闻有关三恶趣苦的经论公案；另外不离密护根门、正知而行、饮食知量、觉悟瑜伽四种资粮。这样才能摄心，才有力量趣入，保持正修的成果，让修法不退而辗转增上。

宗大师最后强调，本论对恶趣苦只是粗略的宣说，广大内容如《正法念住经》所说，一定要观阅，要数数观阅，而且必须思惟所观阅的内容。更广的内容，即凡是经论、公案、教言中相关三恶趣痛苦之处，要了知都是修苦的教授教诫，应当缘这些法义思惟串习。

为什么要这样做呢？因为从量上来说，能够多了知恶趣的过患，就能多思惟忆念；能够多思忆痛苦，就能多产生厌患出离，所以阅读思惟的范围不应过于狭小。平时应多阅读思惟《正法念住经》、《地藏经》等。在三恶趣中，旁生的各种痛苦我们能亲眼看见，所以尤其应当实地观察，这样感受才会深刻，由此增上转心的力量。

修苦之量，即要修到自己的心发起大怖畏，内心热恼恐惧，难以安宁为止。没有达到这样的修量之间，应当不断修习。

修苦的利益，即能引发厌离心、皈依心、大悲心、忏悔心、精进心等。尤其对下士道来说，能够引发殊胜下士的意乐。如前所述，所谓殊胜下士的意乐，就是不以现世为主，唯一希求后世善趣圆满的意乐。其能生的方便就是修无常和修恶趣苦，即：以修无常了知速趣死亡，现世圆满毫无实义，如此令心缘后世而转；以修恶趣苦，了知后世将随恶业堕落恶趣，心生恐惧，从而唯一希求后世善趣的圆满。所以这两者配合起来，就可以引发下士意乐，这就是修道次第上的道理。

此修苦的法门，对佛教各派修行来说，都不可或缺。譬如，以净土宗而言，信愿行是净土三资粮，其中愿即厌离娑婆、欣求极乐，其能生的方便正是修苦，就是下士道所说的思惟三恶趣苦，以及中士道所说思惟生死总苦，综合这两者如理如量而修，决定可以引生厌离娑婆之心。以厌苦心念佛，自然会恳切扎实。

憨山大师曾经开示说：念佛须厌苦心切，如是欲念自然遣除，而不退屈。

印光大师说："念佛心不归一，是由于生死心不切，若作将被水冲火烧、无所救援之想，以及将死堕地狱之想，则心自然归一，不须另寻妙法。故经中屡说：'思地狱苦，发菩提心。'此为大觉世尊最切要之开示，可惜人皆不肯真实思想。"可见印光大师也强调思苦、修苦，才能生死心切。以怖畏痛苦之心念佛，心自然会专一。这和宗大师所说的意趣完全一致。

印光大师又说："若欲心不念外事，专一念佛。不能专要他专，不能念要他念，不能一心要他一心等，也没有奇特奥妙的法则，但将一死字贴到额头上，挂到眉毛上。常想：'我某人从无始以来，直至今生，所作恶业无量无边，假使恶业有体相者，十方虚空不能容受，宿生何等幸运，今获人身，又闻佛法，若未一心念佛求生西方，一息不继，定向地狱、镬汤、炉炭、剑树刀山里受苦，纵出地狱，又堕饿鬼旁生，纵得人身，愚痴造业，又复堕落，经尘数劫，轮回六道，虽欲出离，亦无办法。'若能如是思惟，如上所求，当下成办。"

其中所说的"如上所求，当下成办"，就是以懈怠心不肯念佛，当下可令心趣入念佛，以散乱念佛心不专一，当下可令心专一。这和宗大师所说一致。"修苦"确实能灭懈怠、能发精进，是令心希求解脱根本之因。可见思惟恶趣痛苦和业果，确实是转变心态、令心当下趣入修行的妙法。

实际上，印光大师这一段开示，已经含摄暇满、无常、修苦、业果的修要，其重点就在思惟上。然而因为我们对教法闻思不够，没有前行的基础，阅读这一段开示，不能明了这就是宣说修法的窍诀，不知道如何运用于心上，不懂得修的方法和次第。如果能结合《广论》，一定会明了如何用心，如何发起求生净土的意乐，对净土宗的修行有极大的助益。

《摄颂》归摄修要说：

无始所集不善业，死堕恶趣不自由，

若堕当受寒热等，思苦难忍求加持。

通过修无常和修苦发起共下士的意乐之后，就应当趣入共下士道的加行。

下士道·皈依三宝

癸二、依止后世安乐方便分二：一、趣入圣教最胜之门净修皈依　二、一切善乐所有根本发深忍信

【第二，习近[54]后世安乐方便分二：一、趣入圣教最胜之门净修归依；二、一切善乐所有根本发深忍信[55]。】

趣入圣教最殊胜的门，就是净修皈依；引发一切善乐的根本，就是对业果发起深忍信。

通过思惟恶趣痛苦，就会发起厌离恶趣、希求后世安乐的下士意乐。而获得后世安乐的方法，就是内心依止能获得后世安乐的方便——修皈依和修业果。如果离开这二者，绝对不能获得后世安乐，所以要“习近”。

具体来说，通过修皈依，立誓以佛作为导师，以佛所说法作为所修之法，以僧作为助伴，这样正式趣入圣教之门。

皈依三宝之后，主要是依止法宝实修，法宝最下等也是能让实修者远离一分过失，成就一分功德。所以修法最根本的地方，就是必须善巧业果的差别，如理取舍而修正行。如果没有长久思惟业果、没有如理取舍，就不可能遮止恶趣之因，即使不愿意堕入恶趣，也不可避免。因此若想关闭恶趣门，关键要在因上遮止自心随恶业而转。而这一点又依赖自己对业果获得深忍信。

因此，以修皈依而趣入圣教，此后又以修业果发起深忍信，由此遮止心缘恶法，唯一行安乐行，决定可以获得后世安乐。因

---

[54] 习近：依止。

[55] 深忍信：胜解信。

此，修皈依和修业果，就是能获得后世安乐的方便。

子一、趣入圣教最胜之门净修皈依分五：一、由依何事为皈依因　二、由依彼故所皈之境　三、由何道理而正皈依　四、既皈依已所学次第　五、总结

【初中分四：一、由依何事为归依因；二、由依彼故所归之境；三、由何道理而正归依；四、既归依已所学次第。】

第一是说皈依之因，第二是说皈依之境，第三是说皈依之理，第四是说皈依之学处。

智者和成就者们对皈依的讲法有很多种，宗大师此处是按照《瑜伽师地论·摄抉择分》而宣说。

丑一、由依何事为皈依因分二：一、宣说此处皈依之因　二、宣说皈依二大要因

【今初】

寅一、宣说此处皈依之因

【因虽多种，然于此中是如前说，于现法中速死不住，死殁之后于所生处亦无自在，是为诸业他自在转。】

皈依的因有很多种，譬如：有大乘、小乘皈依的因；有共、不共乘皈依的因；有下士道、中士道、上士道皈依的因。或者：有以出离心皈依、以怖畏心皈依、以善愿心皈依、以大悲心皈依；有以善知识、善道友的劝诫而皈依；有以闻法而皈依；有以观察

功过的拣择智思惟抉择后而皈依。

此处下士道中，是从什么角度宣说皈依的因呢？

皈依的因虽然有很多种，但在共下士道中，是以思惟无常和业果，而发起寻求依处的心。即如是思惟：如前所说，我在现法中很快就会死亡，不会久住，死后对于生处也没有任何自在，唯一是被业力他自在转。

【其业亦如《入行论》云：“如黑暗依阴云中，刹那电闪极明显，如是佛力百道[56]中，世间福慧略发起，由是其善惟羸劣，恒作重罪极强猛。”诸白净业势力微劣，诸黑恶业至极强力，故堕恶趣。由思此理，起大畏怖，次令发生求依之心。】

《入行论》颂词前两句是比喻，中间两句是意义，后两句是结论。

“佛力”：佛之力用。佛具有二智，所以也称为智力；以方便智能摄化众生，所以也称为方便力；显示由佛果而起之力，所以又称为愿力。此处主要是指方便大悲力。

而此业也如《入行论》所说：“犹如暗夜乌云当中，刹那的闪电极为明显，如是以佛陀大悲力的加持，世间众生相续中暂时略生福慧（暗夜乌云比喻势力强大的黑业，闪电比喻以佛力加持在众生相续中生起一点福慧，刹那比喻生善心的时间极短），因此，众生相续中善业力量微弱，恒时造作重罪之力却极为强猛。”各种白业的势力

[56] 百道：藏文原义是指机率极小，绝无仅有。

微弱，而各种黑业的势力极为强大，所以决定会堕落恶趣。通过这样的思惟，由衷生起大畏怖，以怖畏心的推动，发起寻求依处之心。

就是思惟自己现在在因位，白业力弱小、黑业力强大，以此决定果位必堕恶趣，而恶趣痛苦漫长，极其难忍，由此生起大畏怖，一心寻求能作救护的依处。

陈那菩萨以比喻描述这种迫切求救的心。

【犹如陈那菩萨云："安住无边底，生死大海中，贪等极暴恶，大鲸嚼其身，今当归依谁。"】

犹如陈那菩萨所说：安住在不见边际的生死大海中，被贪嗔痴等暴恶的大鲸鱼日夜不断地嚼咬我的身心，现在我应当皈依谁，救拔我出离痛苦?

寅二、宣说皈依二大要因

【总为二事，由恶趣等自生怖畏，深信三宝有从彼中救护堪能。故若此二，唯有虚言，则其归依亦同于彼。若此二因，坚固猛利，则其归依亦能变意，故应励力勤修二因。】

总之，皈依的因有两种：一、对恶趣等苦自己产生怖畏；二、深信三宝具有从恶趣等中救护的能力。这怖畏心和信心，就是下士皈依主要的正因。因此，如果相续中不具足这两个因，而只是口头虚言，则其皈依也只是口头虚言；相反，如果这两种因坚固

猛利，则其皈依心也能变得坚固猛利。所以应当励力勤修这两种因。

第一种因在思惟恶趣痛苦中修，第二种因的修习在下文会宣说。修行在因地时必须正，因地不真，果遭迂曲，如果只是形象的皈依，就不能真实趣入圣教。但应当明确的是，此处只是宣说共下士道皈依的因。

丑二、由依彼故所皈之境分二：一、正明其境　二、应皈依此之因相

【第二，由依彼故所归之境分二：一、正明[57]其境；二、应归依此之因相[58]。　今初】

第二，由依止彼皈依因而皈依的对境，即宣说皈依境的内容分二：认定皈依境；应当皈依此境的理由。

寅一、正明其境

认定皈依境是佛法僧三宝，首先宣说应当皈依佛宝，再说应当皈依法宝和僧宝。

【如《百五十颂》云："若谁一切过，毕竟皆永无，若是一切种，一切德依处[59]。设是有心者，即应归依此，赞此恭敬此，应住其圣教。"谓若有一能辨是依非依慧者，理应归依，无欺归处佛薄伽梵。】

---

[57] 正明：认定。

[58] 因相：理由。

[59] 依处：可以引申为具足。

如马鸣菩萨的《一百五十颂》所说："如果谁从根本上永断一切过失，如果谁在一切时处中，是一切功德的依处（圆满具足一切种类的功德），那么，假使是有心的人，就应当皈依他，以语言赞叹他，以财物和身语承事恭敬他，以闻思修次第安住他的教法和证法中。"也就是，如果具有能辨别是依处和非依处的智慧，理应皈依这无欺的皈依处——佛薄伽梵。

第一颂是宣说皈依境是断证二德究竟的佛陀。第二颂中"有心"就是具有想脱离轮回、寻找救护主、并能辨别取舍的智慧。旁生愚痴，不能辨别依处和非依处；邪见深重的人，被邪见所障，也生不起这样如理辨别的智慧。这些都是无心的人。

在法界，唯有佛断证究竟，如果是具有辨别智慧之人，在善加观察而明了依处和非依处后，理应皈依佛陀。如果不皈依，那确实是无心的愚人，极其可怜。

【由此亦表法及僧宝，如《归依七十颂》云："佛法及僧伽，是求脱者依。"】

由此也表明应当皈依佛所说法宝，以及随法修行的僧宝。如月称菩萨《皈依七十颂》说：佛法僧三宝是求解脱者无欺诳的依处。

这个内容后文将会详说，此处不再赘述。

寅二、应皈依此之因相分三：一、广说　二、摄义　三、教诫应重主因——深信

卯一、广说分四：一、第一理由——解脱一切怖畏　二、第二理由——具足从怖畏中救度众生之方便　三、第三理由——具足大悲心　四、第四理由——具足大平等心

【应归之相分四。】

应当皈依的理由有四种。

辰一、第一理由——解脱一切怖畏

【初者谓自即是，极调善性，已能证得无畏位故。若未得此，则如倒者依于倒者，不能从其一切畏中救护他故。】

第一条理由，就是皈依境自己已经解脱一切怖畏。

皈依境自己就是极为调伏的自性，已经证得无畏果位的缘故。如果自己没有证得无畏，那就像倒者依于倒者，不能从一切怖畏中救护其他众生。因此皈依境自身应当远离一切怖畏。

“极调善性”，就是以障碍根断的方式极为调伏的自性；“无畏位”即障碍断尽、胜伏四魔、常乐我净四种功德现前的法身果位。

理证：

佛陀（有法），是从二障、四魔、染净粗细十二支因缘等一切粗细怖畏中完全解脱（所立），因为见道位断除遍计二障、修道位断除俱生二障种子和习气的缘故；《般若经》、《解深密经》等这样抉择的缘故（能立）。犹如金轮王胜伏一切违品，自在统治四洲一般（比喻）。

以本师释迦佛为例，世尊即将成道时，所放光明，上冲死魔和欲魔的魔宫，魔王波旬想作违缘，命爱欲、乐欲、贪欲三位魔女蛊惑世尊，她们以各种妖姿媚惑菩萨，但菩萨深入禅定，安稳不动，犹如莲花不染淤泥一般。

魔王波旬又召集魔将魔兵、毒虫怪兽，带上毒雷毒箭，如蜂涌一般杀向菩萨。菩萨在金刚座上，毫无畏惧。魔王的毒雷毒箭，射到近处便纷纷落地。菩萨说："我所以成道，是因为三大阿僧祇劫以来，积集无量福慧，圆满六度万行。你来攻我，如同以卵击石，只是自取破灭而已。"

但魔王依然前攻，菩萨身体放射清净光明，最后魔王也扑倒在地。

因为世尊已经远离一切执著，所以无所畏惧，任何外魔都无法侵扰。

一次，提婆达多想加害世尊，假意请佛入城，却在路边暗埋醉象，想趁机踏死佛陀。佛带着五百弟子前往城内，城中人担心佛被醉象伤害，便站在城头，请佛陀不要入城。当时，醉象甩动着鼻子，直奔佛陀，佛陀毫无畏惧，径直迎上，伸开五指，作狮子吼，醉象伏地受法，从此驯服，不敢害人。

另有一次，有人请佛应供，想趁机加害，暗中在门槛下设置火坑，上面用东西覆盖，而且在饭菜中下了毒。佛经过门槛时，火坑自动暴露，成为清凉的莲池。此人见后，非常惊讶，认为佛具有神通，便向佛坦白饭菜里有毒，让佛不要吃。佛说："没有关

系，不会有事。”安然受用了饭菜。由此可见，佛已经解脱水火、毒药、刀兵等一切怖畏。《宝性论》说：“诸法圆满觉菩提，一切诸障能禁止，宣说道谛及灭谛，如是四种无所畏。”

辰二、第二理由——具足从怖畏中救度众生之方便

【第二者谓于一切种，度所化机，善方便故，此若无者，纵往归依，亦不能办所求事故。】

第二条理由，就是皈依境具足从怖畏中救度众生的一切方便。

皈依境无余善巧度化所化机一切种类的方便，如果不具足这个条件，纵然前往皈依，也会因为没有方便而不能成办所求之事。

理证：

佛陀（有法），具足从怖畏中救度众生的善巧方便（所立），因为了知所有救度众生的方便的缘故；遍知度生方便者，是因为方便波罗蜜多究竟圆满的缘故；方便波罗蜜多究竟圆满者，是因为以发心和加行串习究竟，所得证德究竟圆满的缘故（能立）。

佛在世时，舍利弗尊者教导两位弟子，一位修不净观，一位修数息观，但修了很久，仍没有获得成就，两人就想废弃不修。

后来，两人去拜见世尊，世尊问他们在家所作的行业。修数息观的说自己是守墓的，修不净观的说是打造金器，世尊便让他们交换修法，守墓者修不净观，打金器者修数息观，不久两人都证得圣果。因此，佛陀度人非常善巧，能够契合众生的根机和时机，所以受教的众生都能得到救度。

又如，佛陀堂弟难陀因为贪恋妻子而不愿出家，佛以种种方便度他出了家。但他出家后，不学律仪，准备逃走。

佛就以神变带他到雪山，指着一只盲眼母猴问："母猴和你妻子相比，哪个更美？"难陀说："当然我妻子美。"佛陀又带他到天界，观看天宫。难陀看见很多天宫中，天子被天女围绕着，享受大安乐。唯独有一座天宫，虽然有很多天女，却没有天子，难陀便询问原因，天女们回答说："在人间，难陀守持戒律，将来会转生天界，这就是他的天宫。"

难陀听了很欢喜地回来见佛，佛问："你看到天境了吗？"难陀说："看见了！"佛又问："天女和你妻子相比，哪个更美？"难陀说："和天女相比，我的妻子就像母猴一样丑陋。"

从此，难陀持戒非常清净。

但佛对比丘们说："难陀是为了获得善趣果报而出家，你们是为了涅槃，道不相同，不要和难陀说话同坐。"众比丘都依教奉行，难陀非常苦恼，便想："其他比丘舍弃我，但阿难是我弟弟，应该会善待我。"于是难陀便去找阿难，阿难看见他，也起座远离，难陀便问："你们为什么这样对我？"阿难说这是世尊的教导，难陀听到后，非常悲伤。

这时，世尊问他是否想去观看地狱，难陀答应后，世尊又以神变带他去地狱。难陀在地狱中看见一口空锅，下面燃着烈火，旁边有很多狱卒围绕，便问："锅里为什么没有人？"狱卒告诉他："世尊的弟弟难陀为了得到天人的安乐，而守持戒律，将会转生

在天界享福，但福报穷尽后，便转生到这里。”难陀听到后，恐惧万分。

难陀返回人间后，因为明白了轮回善趣果报也没有实义，从此放下贪执，连细微的学处也没有违犯，成为佛弟子中护持根门第一。

佛陀以善巧方便度化了贪心极重的难陀，也用方便度化了嗔心猛烈的指鬘、痴心深重的周利槃特等。可见对任何根性的众生，佛陀都能以方便善巧度化。

辰三、第三理由——具足大悲心

【第三者谓具大悲故，此若无者，虽趣归依，不救护故。】

第三条理由，是皈依境具足大悲心。

皈依境具足大悲的缘故，能作救护；相反，如果不具足大悲，纵然皈依了也不作救护。

经中说："何者作意佛，佛安住彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。"

理证：

佛陀（有法），以大悲无偏救护一切众生（所立），因为对于一切亲怨如慈母对待独子般的慈悲串习究竟的缘故（能立）。就像看见孩子掉入不净粪，父亲一定会救度一样（比喻）。

在共不共乘经典中，处处可以见到佛对众生慈悲救护的公案，此处不作赘述。

辰四、第四理由——具足大平等心

【第四者谓以一切财而兴供养，未将为喜，要以正行而修供养，乃生喜故。此若无者，则定顾视先有恩惠，不与一切作归处故。】

第四条理由，就是皈依境具有大平等心。

以一切财物供养佛陀，佛不会因此而欢喜，要以正行修法供养，才生欢喜的缘故，佛没有亲疏的差别，能作一切众生皈依处。如果不具足这个条件，必定会顾念观照以往有过恩惠的人，不会作一切众生的皈依处。

《释量论》中这样说：假使有人在左边以檀香供佛，又有人在右边以斧头砍佛，佛毫无贪嗔偏袒，平等相待。

理证：

佛陀（有法），唯一行持饶益有恩无恩一切众生的事业（所立），因为断尽耽著亲怨的贪嗔以及种子，并且获得平等观照一切亲怨究竟智慧的缘故（能立）。如同一位母亲有两个孩子，一个是疯子，常常殴打母亲，一个精神正常，经常承事母亲，但母亲平等慈爱两个孩子，没有偏袒（比喻）。

譬如，提婆达多平时常常加害佛陀，一次为了学佛的神通，而吃了毒鸩，极其痛苦，向佛求救。佛说："我对你就像罗睺罗一样，如果我心有亲疏偏袒，你的病就不会痊愈；如果没有不平等心，你的病即刻痊愈。"果然提婆达多的病立即痊愈。

因此，佛陀已经远离一切粗细不平等心，没有任何亲怨偏执，任何有情只要皈依佛陀，佛陀决定平等救护。

卯二、摄义

【总之，自正解脱一切怖畏，善巧于畏度他方便，普于一切无其亲疏，大悲遍转，普利一切有恩无恩，是应归处，此亦惟佛方有，非自在天等，故佛即是所归依处。由如是故，佛所说法，佛弟子众皆可归依。】

总之，如果一位士夫，自己已经解脱了一切怖畏，又善巧一切从怖畏中救度他人的方便，而且对一切众生没有任何亲疏偏执，以大悲周遍而转，普遍利益一切有恩无恩的众生，是人就是所应皈依的对境。在一切有情中，只有佛陀具有这样的四种德相，不是其他自在天、遍入天等所能具足，所以佛就是所应皈依的对境。由于佛陀这样圆满成就可以皈依，所以佛所说的正法以及学法的佛弟子，都可以皈依，即可以依止法、僧作为所修与助伴。

这一段首先依据四条理由，以对比的方式，决定佛是真实、了义、圆满的皈依处，之后决定佛所说的法以及佛弟子，也是皈依处。重点是以理成立佛是皈依处。

以下再从正反面详细解释佛是究竟的皈依处。

反面比喻:

譬如，沉溺在大海中的众生，肯定不会找一个溺水者作为依处；如果他虽然解脱了怖畏，但不善巧救度溺水者的方便，即使祈求也无济于事；或者虽然善巧救度的方便，但没有悲心，即便祈求也不会救度；或者虽然有悲心，但有偏袒，有恩惠的人才救度，没有恩惠的不救，这样只有少数人得度，不是一切沉溺众生总救护主。

意义：

第一，自身还没有解脱怖畏，必定无法让我们解脱怖畏。比如：外道自在天、遍入天、帝释天等，还没有解脱分段生死的怖畏，纵然皈依他们，也无法解脱分段生死；又如大乘学道位的菩萨，还没有究竟解脱变易生死的怖畏，这样就不能让我们究竟解脱变易生死。第二，如果皈依境不善巧救度他人的方便，纵然皈依，也没有方便将我们从怖畏中救度。第三，第四，如果皈依境没有平等周遍的大悲，纵然皈依，也不能平等无偏地救度。

正面比喻：

譬如，有一位船师，自己已经解脱了一切怖畏，又善巧一切救度的方便，而且具有平等周遍的大悲，这样任何溺水者祈求，他决定会平等救度，并且具有方便能将溺水者救度。这样的船师就是最圆满的皈依处。

意义：

同样，佛陀已经消尽二障种子的习气，证到法身无畏果位，始终可以依靠；佛具有平等周遍的大悲，皈依佛，佛决定会救度；佛善巧一切救度的方便，皈依佛，佛决定能以善巧方便让我们解脱怖畏。

因此，以理成立，只有佛才是最究竟、最圆满、最了义的皈依处，众生只要皈依，佛陀无不救度。《宝性论》说："谁无初中后三际，寂静自觉而证知，既已觉悟令他觉，宣说无畏常恒道，执胜智悲剑金刚，割截一切苦苗芽，摧诸见林疑虑墙，如是佛陀

我敬礼。”又说:“了义之中诸有情，皈依唯一是佛陀。”

以上以理成立佛是究竟的皈依处,是智悲力究竟圆满的导师，如此也可以成立，佛所说的法决定是清净圆满的正法，可以持为所修法，佛的随学弟子也决定可以持为修行的助伴。

卯三、教诫应重主因——深信

【由是若于摄分所说此诸理上，能引定解，专心依仰，必无不救，故应至心发起定解。】

“摄分所说此诸理”，就是以上《摄抉择分》所说成立佛是究竟皈依处的四种理由。

因此，如果对以上《摄抉择分》所说四种理由能引生定解，从而专心皈依仰投，佛陀必无不救，所以应至心对此发起定解。（这是从正面成立信心的至关重要。）

这一句的关键，就是要明确道理、定解、信心、救度四者关系。这四者是因果关系，前前能生后后，即：思惟真实具足三相的道理，必定能引生定解；如果具有定解，必定能生起无疑的信心；如果以正信皈依佛陀，必定能得佛陀救度。所以，欲生后后，必依前前，因不圆满，果必不圆满，因此首先应当在因上修。

而这修因之处，就是按照《摄抉择分》所说的道理如理思惟，力求发起定解，这就是修皈依之因——信心的关键之处。因此，宗大师着重强调“故应至心发起定解”。前面以理证成立佛为皈依处的内容，非常重要，只有随理思惟，才能引生定解，这个定解

就是信心的因。

或许有人疑问：佛既然已经现前无畏法身，又善巧一切救度方便，而且大悲平等周遍，众生理应平等都得救度，为什么还有无量众生仍在生死中苦恼？

以下回答。

【由能救自二种因中，外支或因，无所缺少，大师已成，然是内支，未能实心持为归依，而苦恼故。】

以八个字回答，即“外支已成，内支未全”。

我们想要得到救度，必须聚合内外因缘，在能救内外二因之中，外支或外因丝毫不缺，大师已经圆满成就，但是内支自己方面未能真心将佛持为皈依处，所以，无始至今始终苦恼。（这是从反面推出内支信心的至关重要。）

“大师已成”：佛陀从初发心，中间历经三大阿僧祇劫修行，现在已经断证究竟而成就圆满的智悲力，即成就了《摄抉择分》所说的四种条件，这说明外支已经圆满成就。

以上从正反面说明以深切信心皈依的重要。

以下以理证成立。

一、真心皈依佛陀的众生（有法），必定能得救护（所立），以外支已成、内支亦全，内外因缘聚合之故（能立），犹如房屋开窗必然透进阳光，草木遇火必定燃烧，明镜离垢必现影像一般（比喻）。

二、没有真心皈依佛陀的众生（有法），将不得救度而苦恼（所立），以外支虽成、内支不全，内外因缘不聚合故（能立），犹如屋子无窗不透阳光，草木缺火无法燃烧，明镜有垢不现影像一般（比喻）。

以下是结论。

【是故应知，虽未请求，由大悲引，而作助伴，复无懈怠无比胜妙真归依处，现前安住为自作怙，故应归此。】

所以应当了知，由大悲所引，虽然没有请求也作有情的助伴，并且永无懈怠、无比胜妙的真实皈依处，现前正安住为自己作依怙（外支已成），所以为了获得救度，应当皈依佛陀。

“由大悲引”，是指佛的意乐圆满，由于想让众生离苦得乐的大悲心所牵引；“复无懈怠”，是指佛的加行圆满，众生因缘成熟时，没有任何不应时救度的懈怠。

上述内容是根据印度阿阇黎班玛嘎那瓦玛的《赞应赞》而宣说，以下标出这个教证。教证共有五颂，前六句宣说佛陀意乐圆满，第七句宣说佛陀加行圆满，第三颂和第四颂是从正反面说明皈不皈依在果上的差别，最后一颂为结论。

【《赞应赞》云：“自宣我是汝，无怙者助伴，由大悲抱持，一切诸众生。大师具大悲，有愍愿哀愍。”】

《赞应赞》说：佛陀自己宣称我是你们无怙者的助伴，以大悲怀抱一切众生。大师具足大悲，有哀愍众生的大愿。（这是佛的

意乐圆满。)

“自宣”:众生虽未请求,但佛陀以大悲自发作为众生不请之友。“大悲抱持众生”:佛的大悲犹如绳索,心系众生而不舍离,诚如《百业经》所说:纵然波浪离开大海,佛陀大悲也不舍离观照众生,这叫做抱持众生。

【“勤此无懈怠,有谁与尊等?”】

佛陀以此意乐毫无懈怠地精勤救度众生(这是加行圆满),还有谁能和意乐与加行圆满的世尊相等?

这两颂是从意乐和加行圆满角度,赞叹佛是无与伦比的皈依处。

【“汝是诸有情,依怙总胜亲,不求尊为依,故众生沉溺。若正受何法,下者亦获利。”】

这两颂是从正反面说明皈依佛的重要性,即:不以佛为依处,由此将沉溺;若以佛为依处,即便下者也能获得利益。

《赞应赞》说:您是一切有情的依怙,是一切有情总的殊胜亲人,众生不以世尊您为依处,所以沉溺在生死苦海中不得救度。相反,如果对世尊您所说任何一法如理受持,即便下者也决定能获得利益。能真实利他的诸法,除世尊您外,不是其余外道导师所能了知。

婆罗门教典中说:“我的经文对智力高的人宣说,能起大利益,但对智力低下者,则有过患,一切都成空耗,所以对智力低下者

宣说无用。”但世尊的教法并非如此，佛曾说：“我所说的教法，不是以种姓为主，而是以自己精进修持为主。”所以只要对佛具有信心，任何阶层、任何种姓的人都可以学佛修行，即便下者也能获益。

【“能利他诸法，除尊非余知。”】

这一句也是显示世尊堪能真实利他的功德，众生无不希求离苦得乐，其余宗派也都宣说离苦得乐的法，但能否从根本上离苦得乐呢？我们可以观察比较。实际上，真正能令众生离苦得乐的妙法，唯有佛陀遍知，佛住世传法，就是为众生指示离苦得乐的妙法。

【“一切外支力，尊已正成办，由内力未全，愚夫而受苦。”】

众生得度要积聚内外因缘。现在一切外支力，世尊以三大阿僧祇劫修道已经真正成办，只是因为自己内支力未全，不能以深信皈依世尊，所以愚者无始以来始终堕在生死中受苦。

概括上述内容，即教诫应当殷重修习主因——深切信心。因为只有具足信心才能得度，没有信心则不得救度，所以应当殷重这个主因。

丑三、由何道理而正皈依分四：一、由了知功德而皈依　二、由了知差别而皈依　三、自己发誓受持而皈依　四、不言有余皈处而皈依

【第三，由何道理而归依者，摄抉择中略说四事：一、知功德；二、知差别；三、自誓受；四、不言有余而正归依。】

《摄抉择分》宣说由四种事而作皈依，即由了知功德而皈依；由了知差别而皈依；自己发誓受持而皈依；不言有余归处而皈依。

寅一、由了知功德而皈依分三：一、佛功德　二、法功德　三、僧功德

【初知功德而归依者，须能忆念归处功德，其中有三：一、佛功德；二、法功德；三、僧功德。】

所谓了知功德而皈依，就是要能忆念皈依处功德而皈依，其中分三：佛功德、法功德、僧功德。

卯一、佛功德分五：一、身功德　二、语功德　三、意功德　四、业功德　五、旁述

【今初分四。】

佛功德又分为“身、语、意、业”四种。

辰一、身功德分二：一、详说身功德　二、其因、体性与作用

巳一、详说身功德

【身功德者，谓正思念诸佛相好，此亦应如《喻赞》所说而忆念之。】

佛的身功德，就是要思惟忆念诸佛三十二相、八十种好，也应当按照《喻赞论》所说而忆念。

“喻赞”就是通过很多比喻赞叹佛陀的功德；“忆念”即以现总相的方式忆念。

对诸佛三十二相、八十种好的讲法有两种，稍有差别。一种是《般若经》和《现观庄严论》的讲法，另一种是《宝女请问经》和《宝性论》的讲法。我们应当参阅这些经论，在了知佛身相好之后，忆念佛的身功德。本论是按照《喻赞论》而宣说。

【如云："相庄严尊身，殊妙眼甘露，如无云秋空，以星聚庄严。"】

如《喻赞论》所说：佛陀相好庄严的身体殊胜美妙，成为眼睛的甘露，犹如无云的秋空以群星庄严。

"无云秋空"，即秋季万里无云的虚空。夏天的虚空飘有尘土，冬日的虚空弥漫风沙，都不是清净的虚空。"眼甘露"，就是眼睛极为悦意安乐的受用。

经中说：有缘众生见到佛庄严身相的安乐，胜过十二年的禅悦，所以佛身的色相就像眼睛的甘露一般。

【"能仁[60]具金色，法衣端严覆，等同金山顶，为霞云缚缠。"】

能仁金色的身体被褐色的法衣端严覆盖着，犹如金山的山顶被彩霞缠绕一样。

【"尊怙无严饰，面轮极光满，离云满月轮，亦莫能及此。"】

世尊不必以饰品严饰，面轮却极为光洁圆满，就连离云的满月也无法相比。

---

[60] 能仁：堪能禁止身口意三门的恶行，此处特指释迦牟尼佛。

【“尊口妙莲花，与莲日开放，蜂见疑莲华，当如悬索转。”】

世尊的口唇犹如微妙的莲花，当莲花在阳光下盛放时，蜜蜂看到这两者，无法辨别哪个是莲花哪个是佛口，将如悬索一般来回旋转，犹豫不决。

【“尊面具金色，洁白齿端严，如净秋月光，照入金山隙。”】

世尊的面轮具足金色，四十颗洁白的牙齿非常端严，犹如秋日无垢的月光，正好照在金山的中间。

【“应供尊右手，为轮相殊饰，由以手安慰，生死所怖人。”】

人天应供的世尊，右手掌以千辐轮相作殊胜的庄严，以右手表示:“不要怖畏，我救护你!”而安慰被生死痛苦所怖畏的众生。

【“能仁游行时，双足如妙莲，印画此地上，莲华何能严!”】

能仁行走时，双脚掌中吉祥的莲花图案，印画在大地上，莲花怎么能有这么庄严?

佛身的功德不可思议，以下按照《大宝积经·密迹金刚力士会》宣说佛陀三十二相之一——无见顶相。

一次，菩萨应持想测试佛陀的身量，他以神变力将自己的身体变成三百三十六万里,观见佛身有五百四十三万兆垓二万亿里。他又想:“我已得神足通，可以神通测试佛身入于何处?”在佛的加持下，应持菩萨当即以神足力，向上方经过一百亿恒河沙数佛

土，到达莲华严世界，这个世界有佛，名莲华上如来。应持菩萨站在上方遥视，仍不见释迦佛的顶，不知道佛身的高度、长度有多少亿载恒沙佛土。

当时，应持菩萨上前问莲花上如来："我到这里，已经过了多少佛土？"佛说："你已经越过百亿恒河沙数佛土。"应持菩萨说："我向上经过这么多佛土，仍不见释迦佛顶，不知道佛身高长达到几百千亿恒沙佛土？"莲华上如来说："以神足力，从此处辗转向上，经过恒沙劫数，越过不可计数的佛土，还是不能见到世尊之顶，也不能到达佛身的边际。你应当知道，佛身如此无限巍巍，不可譬喻。"

由此公案，可以了知佛的身功德不可思议。佛陀色身有报化二种，凡夫前显现为化身，但不要认为佛只有和人一样的丈六比丘相，佛的身量、相好，功德无限，不可思议。

《观无量寿经》中这样描述报身佛："无量寿佛，身如百千万亿夜摩天阎浮檀金色，佛身高六十万亿那由他恒河沙由旬。眉间白毫，右旋宛转，如五须弥。佛眼如四大海水，青白分明，身诸毛孔演出光明，如须弥山。彼佛圆光如百亿三千大千世界，于圆光中有百万亿那由他恒河沙化佛，一一化佛，亦有众多无数化菩萨以为侍者。无量寿佛，有八万四千相，一一相中，各有八万四千随形好，一一好中，复有八万四千光明，一一光明遍照十方世界念佛众生，摄取不舍。"

《贤愚经》中记载，波斯匿王有一个女儿，名叫金刚，相貌

极其丑陋，皮肤粗糙得像骆驼皮，头发又粗又硬像马尾一样。

波斯匿王不喜欢这个女儿，命人严加看管，不让外人看见她。等女儿到了出嫁的年龄，波斯匿王便命大臣找了一位贵族出身的穷人，对穷人说："我有一个女儿，长相奇丑，现在要嫁人，还没有对象，听说你出身贵族，现在虽然贫穷，我想把女儿嫁给你，你应该会接受。"

穷人说："谨承王命，即便大王赐给我一只狗，我也会欢喜接受，更何况是大王亲生的女儿。"

波斯匿王将女儿赐给穷人后，为两人盖了一幢有七道门的宫殿。还命令女婿："要善加保管钥匙，出门时，一定要把门锁好，不要让外人见到我丑陋的女儿。"

一天，金刚女被幽禁时，痛苦万分，心想："我曾经造下什么罪业，被丈夫厌恶，恒时幽闭在暗室中，不见天日和众人。"又想："现在佛陀在世，饶益众生，遭受苦难的人，都能得到救度。"于是她便至心遥礼世尊，虔诚祈祷："世尊！愿您悲愍我，到我面前，让我暂闻教诲。"

因为她恭敬纯笃，佛知道她的志向，便从地中涌出，显现绀发相。金刚女抬头见到佛的绀发，愈发欢喜，深生恭敬，头发自然变得细软，如绀青色。佛又显现面轮，金刚女见后，心中欢喜，脸面当即端正，恶相粗皮自然消失。佛又现身，齐腰以上金色晃耀，金刚女见到佛身越发欢喜，因为欢喜的缘故，恶相消失，身体变得像天女一样端正庄严。佛悲愍她，显现整个身相，金刚女

细细观察，目不转睛，欢喜踊跃，这样全身都变得端正，相好非凡，恶相完全消失。佛又为她说法，当即证得初果。

佛陀的身相，都是能利益众生的自性。《宝性论》注释中说：有缘众生能见到相好庄严的佛身，当时即得极大加持，自心欢喜满足，而且能引生信心。《三摩地王经》说："身体宛若纯金色，世间怙主极庄严，何者之心专注此，菩萨彼者即入定。"对世尊如此相好的身体，谁的心能专注，此人当即就能入定。可见佛身对我们的加持极大。在《无量寿经》中宣说了阿弥陀佛身体光明不可思议的妙用，经中说："如是光明，普照十方一切世界。其有众生，遇斯光者，垢灭善生，身意柔软。若在三途极苦之处，见此光明，皆得休息。命终皆得解脱。"《宝性论》说："佛陀进入聚落时，无目盲人重得目，远离无义诸恶法，见佛获利而觉受。"见到佛的身相具有极大的加持，盲人可以见到色法，聋子可以听到声音，颠狂者可以恢复理智，可以让人远离无义的恶法。

以下总结佛身相好的原因、体性和作用。

巳二、其因、体性与作用

佛身相好的因，是三大阿僧祇劫修行的福慧。

《宝鬘论》说：一切世间独觉的福德，小乘有学无学圣者的福德，以及一切世间善趣凡夫的福德，这些福德都无法衡量佛的身功德。这些福德总和的十倍等于出生佛陀一毛孔相的福德；出生一切毛孔所有福德的百倍，等于佛陀一种随形好的福德；如是

能现前八十种随形好福德的百倍，可以成就一种妙相，所以成就三十二相的因，是无量的大福德聚；而且以如是福德聚的千倍，感得眉间的白毫相；以能成就白毫相福德的亿倍，感得无见顶相；以成就无见顶相福德的百亿俱胝倍，感得具有十力的法螺。这样从因上可以了知，诸佛相好的色身，唯一是以无量无边不可思议的福慧所成就的殊胜身。

佛身相好的体性，是清净、庄严、明显、不错乱、圆满。

《宝鬘论》说：转轮王虽然具有相似的三十二相，但在清净、庄严、明显、无错乱方面，都不如佛陀相好之一分，就像荧火微光和浩然日光相比一样。

佛身相好的作用，即每一相好都能利益众生。

《宝性论》说："自利圆满功德处，即一切佛胜义身，他利圆满功德处，即一切佛世俗身。"因此，自法身流现的报、化色身，是出生一切所化他利圆满的依处。对于具有无比殊胜色身的佛陀，我们为什么不皈依呢？他是出生一切利乐的源泉，理当至心皈依。

辰二、语功德分六：一、一时回答一切所问　二、一切佛语均契合所化，能对治烦恼　三、佛语具善说之功德　四、闻思修佛语之利益　五、佛语应机而转之功德　六、佛语普利众生之功德

关于佛语的功德，《陀罗尼自在王请问经》中宣说了一百一十二种；《秘密不可思议经》中宣说了六十四种支分；《大乘庄严经论》中宣说了六十种妙音支分，此处又是怎么宣说的呢？

巳一、一时回答一切所问

【语功德者，谓随世界，所有有情，同于一时，各各申一异类请问，能由刹那心相应慧[61]，悉皆摄持，以一言音，答一切问，彼等亦能各随自音，而生悟解。应思惟此希有道理。】

所谓语功德，就是十方世界所有的有情，在同一时刻，各自提出一个不同的问题请问佛陀，佛陀能由一刹那心相应慧，完全摄持，以一种音声，答一切问，那些提问的众生都能随各自所属的语言同时通达。应当思惟语功德稀有的道理。

【如《谛者品》云："若诸有情于一时，发多定语而请问，一刹那心遍证知，由一音酬各各问。由是应知胜导师，宣说梵音于世间，此能善转正法轮，尽诸人天苦边际。"】

如同《宝积经 · 谛者品》所说：如果三千大千世界所有的有情，在同一时刻，发出很多有根据的定语请问佛陀，佛陀以刹那心无余周遍了知，由一个音声同时答覆各各不同的问题。由此应当了知，殊胜导师在世间宣说梵音，以此梵音能善转正法轮，断尽人天等众生的苦厄。

佛陀的圆音功德，如《华严经》所说："一音中具演，一切诸言音，众生语言法，随类皆能作。"就是在一种音声中演说一切种类的语言音声，汉人听了是汉语，藏人听了是藏语，英国人听了是英语，各类有情都能听到自己的语言，而且小乘人听了是小乘

[61] 刹那心相应慧：刹那之中的智慧。

法，大乘人听了是大乘法。《华严经》又说:“菩萨以一音，一切皆能演，决定分别说，一切诸佛法。”清凉国师在《华严疏钞演义》中说:“一音之中具一切音，名曰圆音。一切音声即是一音，亦名一音。一多无碍总曰圆音。”经中也说:“佛以一妙音，周闻十方国，众音悉具足，法尔皆充遍，一切言辞海，一切随类音，一切国土中，恒转无上轮。”佛以一妙音，周遍十方国土，而且一音中具足一切音，佛的圆音法尔周遍一切言辞海，流现一切随类音，在一切国土之中恒转无上法轮。

《宝性论》说:“犹如一切谷响声，依于他缘而得起，无有分别无造作，不住外亦不住内。如是如来声亦然，依于他心而生起，无有分别无造作，不住外亦不住内。”犹如山谷回响，随不同的呼声而在听者前显现种种回响，如果有万人同时发出不同的声音，山谷能随之同时显现不同的回响，但山谷没有分别，也没有对此人说此语、对彼人说彼语的勤作，声音自体不是住在谷外，也不是住在谷内。同样，佛音也只是相应所化的意乐，在所化各自心中生起而显现，实际上，佛没有分别，也没有对此人说此语、对彼人说彼语的勤作，佛音自体不在身外，也不在身内，没有内外远近的偏袒。

以上宣说如来圆音的意义。以下再以《宝积经》公案说明佛陀的梵音声相。

佛在灵鹫山说法时，尊者目犍连想探究如来音响所达的远近。当时尊者在座上突然消失，来到须弥山顶上测听如来的音声，发

现如来音声如在眼前。他又以神通力遍游三千大千世界，越过所有铁围山，站在最边际的铁围山顶上，听闻如来的音声，佛的音声依然如在近前。当时，佛陀心想:“目犍连想测试如来的清净音场，我现在可以显发他的神通。”这样在佛力的加持下，目犍连以神足力往西方远行，次第经过九十九倍恒河沙数的佛土，到了一个名为光明幡的佛刹。此佛土有佛，名光明王如来，正在说法。目犍连到达这个佛刹，再次测听释迦佛的音声，依然像在佛前，聆听教法。

光明幡佛刹有大光明，光明王如来身量高达四十里，菩萨身量高达二十里，所用的钵器有一里高，宛若摩天大厦。目犍连尊者走在钵器的边缘上，当时诸菩萨问佛:“大圣！这只小虫来自何处？还穿着沙门的衣服，走在钵边。”佛说:“你们不要发心轻慢这位尊者，他是长老大目犍连，是释迦牟尼佛声闻众中的大弟子，神足第一。”

菩萨们又问:“目犍连为什么来到我们这个世界？”

佛说:“为了测试释迦牟尼佛音声所达的范围，所以来到我们这里。”

当时，光明王如来告诉尊者:“仁者！你不应测试如来的音声，佛音无限，没有远近，又岂能测到边际？你这是大错。如果你以神足经过恒河沙劫，不断西行，也不能得知如来音声所到的范围。诸佛世尊，音声旷远无限，巍巍无量，不可比喻。”

这则公案说的是佛语六十种妙音支分中的一相——一切眷众

普闻音。在佛前听闻佛语极为清晰，大小适中，而在远处他方世界中的所化众生，也似在佛前，清晰听受。其余五十九妙音功德，学人应当参阅全知麦彭仁波切所著的《大乘庄严经论释·胜乘甘露喜筵》，具体了知佛语的功德。

巳二、一切佛语均契合所化，能对治烦恼

【又如《百五十颂》云："观尊面可爱，从彼闻此等，极和美言音，如月注甘露。"】

又如马鸣菩萨的《一百五十颂》所说：观见世尊面轮极为可爱，在世尊面前听闻此等极为和美的言音，犹如皎洁月轮倾注甘露一般。

【"尊语能静息，贪尘如雨云；拔除嗔毒蛇，等同妙翅鸟；摧坏极无知，翳障如日光；由摧我慢山，故亦等金刚。"】

这两颂描述佛语能对治烦恼的功德。

世尊的语言能静息贪欲的尘垢，宛若云雨；能拔除嗔恚的毒蛇，犹如大鹏金翅鸟；能摧坏无知愚痴的翳障，如同破暗之日光；能摧毁我慢高山，犹如摧破一切的金刚。

巳三、佛语具善说之功德

【"见义故无欺，无过故随顺，善缀故易解，尊语具善说。"】

这一颂是从"无欺、随顺、易解"三个方面，宣说佛语具足

善说的功德。

以如实照见取舍之义的缘故，佛语没有欺诳；以远离不成立等过失的缘故，佛语能随顺众生而成办义利；以语言善巧组织的缘故，极易理解。以远离欺诳、随顺利他、极为易解的缘故，世尊具足善说的功德。

“见义”：如实照见取舍之义；“无欺”：没有任何欺诳之处；“见义故无欺”：因为佛智如实照见一切取舍之义，所以从智慧中流现的佛语无误显示一切染净的差别，没有任何欺诳、错乱；“无过”：佛语没有任何不成立的过失；“随顺”：能随顺众生的根机而成办彼等利益；“善缀”：语言善于组织；“易解”：极易理解。

《金刚经》说：“如来是真语者，实语者，如语者，不诳语者，不异语者。”

巳四、闻思修佛语之利益

【“且初闻尊语，能夺闻者意，次若正思惟，亦除诸贪痴。”】

这一颂是宣说闻思修佛语的利益。

最初听闻世尊的语言，能夺走听者的心意，之后若对佛语如理思惟而修行，也能断除贪嗔痴等烦恼的现行以及种子。

《辨中边论》说：“此增长善界，入义及事成。”有情最初听闻佛语，能增长自己的善根界，让心意有所转变。进而如理思惟佛语，便能深入法义，之后串习，最终成办自己所求的义利。《大乘庄严经论》说：“此法随时善，生信喜觉因。”佛语初中后都能

让我们获益，即：最初听闻时，是产生清净信解之因；中间思惟时，是产生欢喜之因；最后修习时，是产生真实智慧之因。所以佛语是初中后三时唯一善妙的自性。

巳五、佛语应机而转之功德

【“庆慰诸匮乏，亦放逸者归，令乐者厌离，尊语相称转。”】

这一颂显示佛语应机而转的功德。

佛语能令痛苦而贫乏的众生获得安慰，能令身心放逸的众生从中回归自心本源，能令乐著生死的众生产生厌离，所以佛语都是契合众生根机意乐相称而随转。

众生有八万四千烦恼，佛陀相应众生根机意乐而说法：对贫乏者，宣说能得满足、安乐的教法；对放逸者，宣说摄心不放逸的教法；对乐著生死者，宣说苦、空、无常、无我的教法。或者：对贪心重者宣说不净观；对嗔心重者宣说慈悲观；对痴心重者宣说缘起观。诸如此类，都是佛语相称而转的功德。

《宝性论》说：“如是广阔慈悲云，普降八支圣道雨，由合众生分类处，遂成种种异解味。”从佛陀广阔的慈悲云聚中，普降具有八支圣道的妙雨，因为契合众生的界、根机、意乐等差别，而成为三乘等不同的教法。

巳六、佛语普利众生之功德

【“能生智者喜，能增中者慧，能摧下者翳，此语利众生。”】

这一颂显示佛语普利众生的功德。

佛所说的正法，能令通达佛法的上根智者生起欢喜，能令通达少分佛法的中根者增上智慧，能令下根者未达、邪解、疑惑的翳障得以摧毁,所以佛语能普遍利益上中下三种不同根性的众生，犹如一雨遍润草木，小草小利，大树大利。

如《宝性论》说:“譬如种种诸草木，依止大地得生起，大地无有分别心，亦令增固及成就。如是众生诸善根，依止佛地得生起，佛陀无有分别心，亦令增固及成就。”

《无量寿经》说:“尔时世尊，说此经法，无量众生皆发无上正觉之心，万二千那由他人得清净法眼，二十二亿诸天人民得阿那含果，八十万比丘漏尽意解。四十亿菩萨得不退转。以弘誓功德而自庄严，当成正觉。”这个教证也能说明，佛语能普遍利益各种根性的众生，让他们获得不同层次的利益。

【应如是念。】

应当这样思惟佛语的功德。

《宝性论》说:“总之宣说尽世间，天及地住安乐因，此等无余皆依靠，普世遍现佛圆音。”总之，一切世间，包括上界天人和地居人类等一切有情的安乐之因，都是依靠普遍显现一切世间界的如来圆音。也就是在众生前显现的任何佛语，都具有令众生离苦得乐的功能。对具有如是殊胜语功德的佛陀，应当至心皈依。

辰三、意功德分二：一、智功德　二、悲功德

【意功德分二。】

佛陀的意功德包括智悲两种。

巳一、智功德

智功德如果详讲，就是《现观庄严论》所说的二十一部无漏功德。此处概略宣说佛智遍知的功德。

【智功德者，谓于如所有性、尽所有性一切所知，如观掌中菴摩洛迦，智无碍转。能仁智遍一切所知，除佛余者，所知宽广，智量狭小，悉不能遍。】

所谓智功德，就是对如所有性和尽所有性所摄一切所知法，犹如观看掌中的菴摩罗果，智慧无碍而转。能仁的智慧周遍一切所知，除佛之外其余的有情，因为所知宽广而彼等智量狭小的缘故，都不能周遍。

"如观掌中菴摩罗果"，比喻智慧无碍照见。

"智量狭小，悉不能遍"，是指从凡夫乃至十地菩萨都不具遍知的智慧。譬如，凡夫眼识只能了别世间有漏法，而不知出世间无漏法；在有漏法中，只能了别色法，而不能了别声、香等法；在色法中，只能看见近处、有限的色法，而看不见身后、远处、微细等色法。这就是所知宽广，以眼识量狭小而不能遍知。或者，小乘阿罗汉具有所知障，过于久远、遥远、深细的法都不能了知。譬如，舍利弗不知道华杰施主有出家的因缘，目犍连无法以自力

观见母亲转生在聚光佛刹土，阿罗汉无法测知佛陀三身四智等功德。这都说明阿罗汉智量狭小，不能周遍所知。或者，学道圣者菩萨有出入定的差别，出定时不能安住法界，入定时也没有达到法界全分显露的境界，所以是所知宽广、智量狭小不圆满的境界。

【如《赞应赞》云："唯尊智能遍，一切所知事，除尊余一切，唯所知宽广。"】

如《赞应赞》所说：唯有世尊的智慧能遍知一切所知，除世尊之外，一切圣凡，唯一是所知宽广，智慧不能周遍。

【又云："世尊堕时法，一切种生本，如掌中酸果，是尊意行境。诸法动非动，若一若种种，如风行于空，尊意无所碍。"】

《赞应赞》又说：以三时所摄诸法一切种类的能知因，如掌中酸果一般，是世尊智慧的行境。诸法不论有情或无情，一法或多法，世尊的智慧都像风行于虚空一般，毫无障碍，洞彻了知。

"堕时法一切种生本"，即以三时所摄诸法一切种类的能知因；"生本"具有能生因和能知因两种意思，此处是指能知因；"诸法动非动"指有情法和无情法，有情法为动法，无情法是非动法。

可以十力表示佛智无碍遍照万法的成就。如《宝性论》所说："知处非处业异熟，种种根机种种界，种种信解遍趣行，染净二种静虑等，忆念自他之宿命，了知生死天眼通，寂灭烦恼习气智，如是宣说十种力。"

一、以处非处智力，无碍照见一切因果合理非理之相。

二、以业异熟智力，无碍照见一切因果别别决定的规律相，即无碍了知一切非福业、福业、不动业、无漏业，以及异熟果报的差别。

三、以种种根机胜劣智力，无碍照见一切有情上中下等根机的差别。

四、以种种界智力，无碍照见三乘不同种性或界的差别。

五、以种种信解智力，无碍照见一切信解意乐的差别。

六、以遍趣行智力，无碍照见所有轮涅一切乘的行道分类。

七、以染净二种静虑等智力，无碍照见所有有漏杂染静虑以及无漏清净静虑的差别。

八、以宿命智力，无碍照见自他众生一切宿世之事。

九、以天眼通智力，无碍照见一切有情的死生来去。

十、以寂灭智力，照见一切断尽漏法之相。

而且，佛智是以无勤作、无分别的方式一时彻照万法。月称菩萨说："如器有异空无别，诸法虽别性无差，是故正智同一味，妙智刹那达所知。"如同大海风停波静，海面澄清，万象映现其中，如是佛陀的智海，识浪不生，湛然澄清，至明至静，寂灭一切分别，三世诸法全都炳然而现。

佛智超胜一切声闻缘觉、学道菩萨的智慧。《无量寿经》中说："如来深广智慧海，唯佛与佛乃能知，声闻亿劫思佛智，尽其神力莫能测，如来功德佛自知，唯有世尊能开示。"如来深广的智慧

海，唯有诸佛才能了知，合集十方界的声闻罗汉，在一亿劫中，思惟佛陀智慧的境界，穷尽彼等神通力，也不能了知佛陀智慧的少分。《宝性论》说："然如大地与微尘，亦如大海牛迹水，彼等差别极悬殊，佛与菩萨亦如是。"从断证功德来说，佛陀究竟的功德和十地菩萨功德相比，相差悬殊，犹如大地比于微尘，也如大海比于牛迹水。

【应如是念。】

应当这样思惟佛陀的智功德。

巳二、悲功德

【悲功德者，如诸有情为烦恼缚，无所自在，能仁亦为大悲系缚无所自在，是故若见诸苦众生，常起大悲恒无间断。】

所谓悲功德，如同有情被烦恼系缚没有自在，能仁也被大悲系缚无所自在，所以能仁见到苦恼众生恒时生起大悲，无有间断。

【如《百五十颂》云："此一切众生，惑缚无差别，尊为解众生，烦恼长悲缚。为应先礼尊，为先礼大悲，尊知生死过，令如此久住。"】

如《一百五十颂》所说：一切众生没有差别，都被烦恼系缚，而世尊为了解脱众生的烦恼，恒常被大悲系缚。应当先礼世尊，还是先礼大悲？世尊明知轮回的过患，让世尊这样长久安住轮回的原因，就是大悲，所以应当先礼大悲。

以下《谛者品》的教证，前一颂是略说，后三颂是广说。

【《谛者品》亦云："若见痴黑暗，常覆众生心，陷入生死狱，胜仙发悲心。"】

大悲的因就是见苦，佛陀因为见到众生因位和果位的痛苦，而对众生发起悲心。

《谛者品》也说：见到众生在因位内心常被愚痴黑暗覆盖，在果位陷入生死的牢狱，胜仙佛陀由此发起大悲。

以下所引为广说。

【又云："若见欲蔽意，大爱常躭[62]境，堕爱贪大海，胜者发大悲。见烦惑众生，多病忧逼恼，为除众苦故，十力生大悲。"】

《谛者品》又说：见到众生在因位被贪欲蒙蔽自心，以贪爱恒时耽著六尘境界，堕入爱贪的大海当中，胜者佛陀发起大悲。见到烦恼众生在果位，身心多有疾病、忧苦逼恼，为了遣除众生痛苦的缘故，具足十力的佛陀发起大悲。

【"能仁常起悲，终无不起时，住众生意乐，故佛无过失。"】

能仁恒时生起大悲，毕竟没有不起大悲的时候，佛的意乐安住于众生，所以佛的心意没有过失。

"终无不起时"：以轮回众生无有穷尽，众生在轮回中所受苦难也无有穷尽，所以佛陀悲心也无不起之时。

---

[62] 躭：同耽。

“佛无过失”：因为佛陀的悲心完全观照众生，没有丝毫自利之念，所以佛的心意无有过失。

【应随忆念。】

应当这样思惟忆念佛陀悲功德。

我们应当至心皈依具足圆满智悲的佛陀。

辰四、业功德

《现观庄严论》中宣说二十七种佛事业，《宝性论》中以帝释影像等九种比喻描述佛陀事业之相。本论是从世尊任运不断饶益众生的角度，宣说佛陀的业功德。

【业功德者，谓身语意业，由其任运无间二相，而正饶益一切有情。】

业功德，就是佛陀的身语意业，由任运和相续不断这两种相，饶益一切有情。

佛陀事业第一相——任运之相，如《宝性论》所说：“寂灭勤作是所立，无分别智是能立，为能成立自性义，喻为帝释影像等。”寂灭一切勤作戏论为所立，究竟现前无分别智为能立，为了能成立佛陀事业任运的自性，比喻就是帝释影像等九喻。

九种比喻中，以日轮说明诸佛事业任运的自性。其它比喻可以参阅《宝性论》。《宝性论》说：“犹如日轮无分别，光明一时普照射，能令水花得增长，亦令他物得成熟。如是如来大日轮，放射圣法无量光，于诸所化众生莲，无有分别而照入。”如同日轮没

有任何分别念，但一时放射无量光明，令水莲盛开增长，也令无量庄稼圆满成熟。同样，佛陀日轮也一时放射无量的圣法光明，能增长众生心莲功德的花瓣，能成熟众生善根之庄稼，而这样的事业完全没有分别、勤作，任运行持。

佛陀事业第二相——相续不断，《宝性论》说："如是远离诸勤作，无生无灭法身中，乃至三有未空时，转入示现等事业。"乃至三有轮回未空之间，诸佛事业相续不断地转入，在无生无灭法身中不动移的同时，相续不断地示现色身的变化、语的宣说教诫、意的智悲周遍等事业。

【此复由于所化之别，堪引化者，能仁无不令其所化会遇圆满，远离衰损，定作一切所应作事。】

而且根据所化的差别，对堪能引导度化的众生，能仁都能令所化会遇圆满、远离衰损，决定成办一切所应作的事业。

《宝性论》说："犹如如意宝珠王，虽无一切诸分别，一时同处诸有情，亦随所愿皆能满。"犹如如意宝，不同意乐的有情所祈求的衣食等物，如意宝同时满足他们的所愿。同样，相应所化的差别，诸佛决定随众生根机意乐，将他们安置在道的基础、资粮道、加行道、见道、修道乃至佛地当中。没有归向的，让他归向；没有成熟的，让他成熟；没有解脱的，让他解脱；未起定慧的，让他起定慧；未登地、未得授记、未得授职灌顶、未得成佛者，也分别让他们得到如是的成就。

【如《百五十颂》云："尊说摧烦恼，显示魔谄动，说生死苦性，亦示无畏所。思利大悲者，凡能利有情，此事尊未行，岂有此余事？"】

如《一百五十颂》所说：世尊您的善说，能摧毁苦因烦恼，也能显示魔的谄诳方式，也宣说了生死痛苦的自性，也开示获得无畏解脱的方法。思惟利益众生的大悲世尊，凡是利益有情的事业，无不行持，世尊岂有这之外的事业？

【《赞应赞》云："尊未度众生，何有是衰损？未令世间会，岂有此盛事？"】

《赞应赞》说：岂有世尊未度众生这样的衰损？岂有世尊未让有缘众生会遇圆满的事？

换言之，即世尊所作决定是度化众生之事，决定是令众生会遇圆满之事。

【应忆念之。】

应当这样忆念佛陀的业功德。我们应当至心皈依具有任运无间利生事业的佛陀。

以上将佛功德归摄于身、口、意、业四方面而作忆念，这是修行的关要。

辰五、旁述分三：一、多门观察、数数忆念三宝功德的利益　二、随念三宝功德易获佛陀密意　三、对皈依因——"深信"获得觉受与否之差别

巳一、多门观察、数数忆念三宝功德的利益

【此是略说念佛道理，若由种种门中忆念，亦由多门能发净信，若能数数忆念思惟，则势猛利常恒相续，余二宝德，亦复如是。】

以上从身口意业四个方面简略宣说了念佛功德的道理。如果通过多个方面忆念佛陀的功德,就可以由多个方面引发清净信心，如果能数数忆念思惟佛陀的功德，信心势力就会猛利，而且会恒常相续。对其余法宝和僧宝的功德，通过多门观察、数数忆念，也能产生这样的利益。

此处，修的要求有两点：一、要多方面观察，不只是通过一个方面，观察的面要广大；二、要数数忆念，不只是稍稍忆念，观察的量要足够。以多门忆念功德，即可以由多门引发净信；数数忆念功德，信心则会猛利、常恒相续。

巳二、随念三宝功德易获佛陀密意

【由如是修，若善了解，则诸经论多是开示三归功德，此等皆能现为教授。】

依照这样的方式修习，如果善于了解佛语和观察修的关系，则经论中多数都是开示三种皈依处——佛法僧的功德，这些内容都可以显现为修行的教授。

“经论多是开示三归功德”,就是经论中多数都是开示三宝的功德，即：或开示诸佛身口意业功德；或开示诸佛因地和果地的功德；或开示教法与证法的功德；或开示贤圣僧修行的功德。譬

如《无量寿经》，多数都是开示三宝功德：或开示阿弥陀佛因地如何发愿、修行以及果地如何成就净土的功德；或开示阿弥陀佛身口意业的功德；或开示极乐世界清净海会菩萨的功德；或开示净土法门的功德。如果善巧修行的方法，一部《无量寿经》都可以显现为念佛、念法、念僧的修行教授，这样就容易获得本师宣说《无量寿经》的密意。

以下从反面讲解舍弃观察修的过患。

【念观察修皆是分别，于修行时而弃舍者，是遮此等集聚资粮、净治罪障非一门径，故于暇身摄取无量坚实心藏，应当了知为大障碍。】

如是认为“观察修都是分别”，由此在修行时舍弃观察修，这样便遮止了集聚资粮、净治罪障的多种门径，所以对于以暇满人身摄取无量坚实心藏，应当了知是巨大的障碍。

“积资净障，非一门径”，就是从多个方面观察修。思惟三宝功德，可以积资净障，如下文博朵瓦尊者所说：“若数数思，渐能深信，渐净相续，能得加持。”由思惟三宝功德，能逐渐加深对三宝的信心，以此能净化相续，修集资粮，所以由多门观察、忆念三宝的功德，就是积资净障的多种门径，这样切实地串习，便能以有暇身摄取无量的坚实利益。相反，舍弃观察修就是遮止积资净障的多种门径，极大障碍了以人身摄取无量心要。

巳三、对皈依因——“深信”获得觉受与否之差别分二：一、对深信获得觉受之利益　二、对深信未获觉受之过患

午一、对深信获得觉受之利益

【此等若作常时修持，心随修转。故于初时修心稍难，后时于彼能任运转。又若能念“愿我当得，如所随念，如是佛者”，是发菩提心，一切昼夜恒得见佛，于临终时任生何苦，然随念佛终不退失。】

如果能不断串习忆念佛陀的功德，心自然会随着修持而逐渐转变。所以最初修心虽然有些难度，但后面因为串习纯熟，而能够对此任运而转。能够作意“愿我也获得所随念那样的佛果”而发起菩提心，而且一切昼夜都可以见佛，以及临终时不论产生何种痛苦，随念佛陀终究不会因此而退失。所以长久串习念佛，后时可以任运而转，而且有三大利益：发菩提心、常时见佛、临终念佛不退。

对“若作常时修持，心随修转”这一句，我们要通达它的内涵。前面在讲“修与修之必要”时说过：所谓修，就是令心数数安住所缘，护持修习所缘行相；修的必要，即自己无始以来为心所自在，心也被烦恼所自在，修习是为了让心随自己，能如欲安住善所缘。刚开始修习时，恶习力强，要让心随欲安住念佛，会有些困难，但若能长久坚持，一旦串习力加强，心自然会随转，有能力如欲安住。

以上所说，均是释尊所说的教授，出自《三摩地王经》。

【《三摩地王经》云：“教汝应悟解，如人多观察，由住彼观察，心能如是趣。”】

首先开示总的原则。

《三摩地王经》中说：你应当了达一个道理，如果有人对一件事屡屡观察分别，通过安住这样的观察，心就能趣入这样的意义。

以下结合念佛来宣说。

【“如是念能仁，佛身无量智，常能修随念，心趣注于此。”】

这一颂是宣说“常时修持，心随修转”的方面。

如是，首先忆念佛陀身相以及无量智慧等功德，若常能修习随念，最终自心无须功用，自然趣入念佛。

【“此行住坐时，欣乐善士[63]智，欲我成无上，胜世[64]愿菩提。”】

此颂是宣说以念佛而发菩提心的利益。

在行住坐卧中，自然就会时时欣乐佛陀智慧等功德，并且发愿“愿我将来成为世间无上的胜者佛陀”而自然发起愿菩提心。

【又云：“清净身语意，常赞佛胜德，如是修心续，昼夜见世依。”】

这一颂是宣说以念佛常时见佛的利益。

《三摩地王经》又说：以清净身语意恒常赞叹佛陀殊胜的功

---

[63] 善士：佛陀。

[64] 无上胜世：无上超胜世间的胜者佛陀。

德，以这种方式让念佛的心相续不断，从而昼夜见佛。

由此可见，以恒常忆念佛陀的功德而能昼夜见佛，所以念佛的功德不可思议。如果我们数数观想佛的形象，忆念佛的身语意功德，如此以信心修习念佛，就能恒时见佛。

不能见佛的原因，就是没有信心以及相续不清净，如果相续清净，则恒时可以见佛。譬如，琉璃地能否显现身影，取决于地面是否有垢，只要除去污垢，就可以显现影像。《宝性论》说："犹如清净琉璃地，映现天主身影像，如是众生净心地，亦现能仁身影像。犹如帝释现不现，由地净与不净故，众生现不现影像，由心浊与不浊故。"又说："犹如琉璃净心地，彼为现见佛陀因，即彼清净心地者，增长不夺之信根。"见佛的因，就是心地清净；净心的方便，就是增长以违品不可夺的信根；增长信根的方便，即恒时忆念功德。这样以理成立恒时忆念佛陀的功德，就能昼夜见佛。

对此总结。

恒时忆念佛陀功德者（有法），可以昼夜见佛（所立），因为增长信根净治自心，必然显现佛身的缘故（能立），犹如以布擦拭琉璃地，必然显现影像（比喻）。

《楞严经》说："忆佛念佛，现前当来，必定见佛。"《华严经》说："以佛为境界，专念而不息，此人得见佛，其数与心等。"这样以佛陀为所缘境，自心专一忆念而不休息，此人见佛的次数等同念佛之心。《三摩地王经》说："散步安坐站立卧，何人忆念能仁尊，本师恒时住彼前，彼者将获广大果。"

论中“清净身语意，常赞佛胜德，如是修心续”，就是昼夜见佛的因。以清净身礼敬佛功德，以清净语赞叹佛功德，以清净心忆念佛功德，如是令心不断安住在念佛中，必定能昼夜见佛。

以净土宗念阿弥陀佛为例，唐代净土宗二祖善导大师在长安时，精勤礼佛念佛，入室便长跪念佛，精力不尽不休息，即便冬日天寒地冻，也一定修到流汗，以表示皈敬弥陀的至诚之心。他常念佛一声，口中放光一道，乃至十、百、千声，也都这样口中放光。出门就演说净土法门。像这样以清净身语意恒时礼敬、赞叹、忆念佛陀功德，这样串习的结果，自然心中常不离佛，佛恒时安住在相续中。

憨山大师十九岁时，专心念佛日夜不断，不久梦见阿弥陀佛和观音、势至二大菩萨，此后西方三圣时时清晰现前。这也是“一心念佛，昼夜见佛”的实例。

【“若时病不安，受其至死苦，不退失念佛，苦受莫能夺。”】

这一颂是宣说念佛不退的利益。

如果平时这样长久串习念佛，一旦生病身体不安，或受死亡大苦时，也不会退失念佛，病死苦受不能转移念佛之心。

以念阿弥陀佛为例，《无量寿经》说：“如是昼夜思惟，极乐世界阿弥陀佛种种功德庄严，志心皈依，顶礼供养，是人临终，不惊不怖，心不颠倒，即得往生彼佛国土。”昼夜思惟阿弥陀佛种种功德、种种庄严，这是对阿弥陀佛产生深信的因，以深信自然

会志心皈依阿弥陀佛、顶礼供养阿弥陀佛，如是临终时，便能不惊不怖，心不颠倒，不退佛念。

清代慧明大师，性格质直，只知道念佛，只要得到供养就会放生，而且随放随念佛号，回向西方。见人也不会寒暄，只是说：“死亡临近速念佛。”有人问他念佛有什么所获？他说：“我有次得热病，日益严重，几乎不能支撑，幸亏意根中佛号一句顶一句出来，连绵不断，竟然依仗念佛，疾病获愈。之后不论语默动静，都有一句佛号从意根中一句顶一句出来。”后来他的脖子上长了毒疮，知道是宿业现前，绝不呻吟，临终时气色和悦，念佛而去。

这则公案中，慧明大师串习坚固，念佛纯熟，所以受病死苦时，意根中仍有佛号一句顶一句而出，以苦受不能夺其念佛。同样，以思惟功德而念佛，一旦坚固，念佛能不为其他境缘所夺。

【博朵瓦云：“若数数思，渐能深信，渐净相续，能得加持。由于此上获得定解，故能由其诚心归依，若于所学能正习学，则一切事悉成佛法。”】

博朵瓦尊者说：如果数数思惟，逐渐能加深信心，逐渐清净相续，由此能获得三宝的加持。由于对此获得定解，并不是随人而转，所以能由衷以至诚心皈依。皈依后，如果对学处能如理修学，则一切所作都成为佛法。

“若数数思，渐能深信，渐净相续，能得加持”：以念观音菩萨为例，如果数数思惟观音大士的悲心愿力，对此便能生起深切信心，以深切的信心随念观音大士，就能逐渐清净相续，获得加

持。《普门品》说："若有众生，多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲；若多嗔恚，常念恭敬观世音菩萨，便得离嗔；若多愚痴，常念恭敬观世音菩萨，便得离痴。"

午二、对深信未获觉受之过患

【"吾等对于诸佛妙智，尚不计为准洽占卜。"】

博朵瓦尊者说：我们对诸佛微妙智慧的信赖，还不如对准确占卜士的信任。

以下以对比说明常人对占卜士和佛陀信仰度的差别。

【此复说云："譬如有一准利卜士说云：我知汝于今年无诸灾患，则心安泰。彼若说云：今岁有灾，应行此事，彼事莫为，则励力为；若未能办，心则不安，起是念云：彼作是说，我未能办。"】

博朵瓦尊者又说：譬如，有一个灵验的占卜士说："我测知你今年没有灾难。"听到这句话，心中就很安定踏实。如果说："你今年命中有灾，你应当做这些事，那些事不能做。"听了之后就会励力行持，如果没有成办，心里就会不安，就会起这样的念头：他交待的事，我还没有成办。

【"若佛制云，此此应断，此此应行，岂置心耶？若未能办，岂忧虑耶？反作是言：诸教法中，虽如彼说，然由现在，若时若处，不能实行，须如是行。轻弃佛语，唯住自知。"】

如果佛陀制定说："这些这些应当断除，那些那些应当行持。"怎么会放在心上？如果没有成办，又怎么会忧虑？反而这样找借口："教法中虽然是那样宣说，但因为当今时代和环境不能实行，所以应按这样新的方式行持。"如是轻易舍弃佛语，唯一安住在自己想法当中。

宗大师对此评论说：

【若不观察，随心爱乐，唯乱于言。若非尔者，内返其意，详细观察，极为谛实。】

对"以当今时代和环境的变化，佛制已经不适用"等观点，如果没有善加观察，唯一随顺自心的喜爱，便会觉得这种说法不错，其实这只是口中乱说而已。如果没有随心爱乐，向内反观自心，博朵瓦尊者所说极为真实，诚然如此。

因此，如果没有诚信佛陀，没有真正的觉受，一般人对佛语的信心还不如对占卜士的信任，这非常颠倒。佛陀是圆满身语意业诸功德的士夫，占卜士只是世间凡夫，而常人却轻易舍弃佛语，反而信奉卜士的话，造成这种颠倒的原因，就是没有数数思念佛陀功德而引发深切的信心。

【故当数数思佛功德，励力引发至心定解。此若生者，则于佛所从生之法及修法众，亦能发起如是定解，是则归依至于扼要。此若无者，即能转变心意归依，且无生处，况诸余道！】

这一段是教诫应殷重引生深信或定解。

因此，应当数数思惟佛陀的功德，努力引生至心的定解。如果对佛陀生起定解，则对佛陀出生之因——正法以及修法僧众，也能生起这样的定解，这样皈依就达到了扼要；如果没有对佛陀的定解，则能转变心意的皈依，尚且没有出生之处，更何况道的其余支分？

卯二、法功德

【法功德者，谓由敬佛而为因缘，应作是念，佛具无边功德者，是由证修灭道二谛，除过引德，以为自性，教证二法，而得生起。】

所谓法功德，就是以恭敬佛陀为因缘，应当这样想：具有无边功德的佛陀，是由证得灭谛、修持道谛，以除过引德为自性的教证二法而得以生起。

诸佛的功德都是从正法出生，正法包括教、证二法。如《俱舍论》说：“佛正法有二，以教证为体。”教法和证法均以除过引德为自性，证法又归纳在灭谛与道谛中，《宝性论》说：“于彼离贪说为法，灭谛道谛所摄取。”通过修习道谛，证得灭谛，而显现佛宝无边功德。

以大乘而言，道谛主要是指出世间见修二道，资粮道、加行道都是属于道的眷属。在见道的无间道断除遍计所知障，以及一百一十二种遍计烦恼障，在修道断除俱生所知障，以及四百一十四种俱生烦恼障，而且渐次断障的同时，逐渐显现各地功德而最

终成佛。譬如，初地具十二类百功德，二地具十二类千功德，这样渐次增进，最终成就佛果无量无边超恒河沙数的功德。又如，初地布施波罗蜜多增胜，二地持戒波罗蜜多增胜，乃至十地智波罗蜜多增胜，最终成佛时一切波罗蜜多都到达究竟圆满。又如，在受异熟生方面，初地做赡部洲王，二地做四洲转轮王，三地做帝释天天主，这样以修道逐渐上进，最终成佛成为三千大千世界的教主。通过以上例子，便会了知佛陀无量功德不是从他因出生，唯一是从教证二法修道证灭而出生。

【如《正摄法经》[65]云："诸佛世尊所有无边无际功德，从法生起，受行法分，法所化现，法为其主，从法出生，正法行境，依于正法，法所成办。"】

逐一解释《正摄法经》的教证。

"诸佛世尊所有无边无际功德，从法生起"：诸佛无边无际的功德，不是从其他法出生，唯一是从正法出生。因此，佛从正法出生，佛的因就是正法。《涅槃经》说："法是佛母，佛从法生。"

"受行法分"："行法分"即行持有缘妙法的那一分。譬如，与念佛法门有缘者，专门行持这一分法，这是"行法分"。"受行法分"即法不是以财物等领受，唯一是以行持法分而领受，唯有行法才能受用佛陀的三身等。

"法所化现"：佛陀唯一是从无漏法化现而出。

---

[65] 《正摄法经》：《般若摄颂》。

“法为其主，从法出生，正法行境，依于正法，法所成办”：以戒法为根本，从三摩地法出生佛陀。以道的阶段来说，最初是以教法作为行境的阶段，中间依靠证法，最后依于证法而成办。

还有一种解释：“法为其主”，即诸佛不是无因而生，而是以法为根本；“从法出生”，即诸佛不是以非因而生，唯一是从正法出生。

卯三、僧功德

【僧功德中，正谓诸圣补特伽罗，此亦由念正法功德，由其如理修行门中，而为忆念。】

僧功德，主要指圣者补特伽罗。这个念僧也是通过忆念正法的功德，从僧宝如理修行的方面而作忆念。

以下教证所说的僧功德，都是从僧宝如理修行上展开而说。“念僧”重在忆念僧伽如理修行的功德。

【《正摄法经》云：“于诸僧伽，应如是念，谓说正法，受行正法，思惟正法，是正法田。”】

《正摄法经》说：对于僧伽，应当如是忆念，僧伽以口宣说教法，以身受持修行正法，以意思惟正法。因此，僧的身口意是出生证法之田。

【“受持正法，依止于法，供养于法，作法事业，法为行境，法行圆

满，自性正直，自性清净，法性哀愍，成就悲愍，常以远离为所行境，恒趣向法，常白净行。”】

“受持正法”：僧伽以身心受持佛陀的教证二法。

“依止于法”：僧伽日日夜夜恒时依止正法。

“供养于法”：僧伽供养诸佛的正法。

“作法事业”：僧伽以十法行作正法的事业。十法行，就是书写、供养、施他、听闻、披读、受持、开演、讽诵、思惟、修习正法。僧伽所作都是正法的事业。

“法为行境”：僧伽不是以财物为行境，唯一是以正法作为行境。

“法行圆满”：僧伽舍弃世间财富修习正法，趣向圆满。

“自性正直”：僧伽远离谄曲、欺诳，性格正直。

“自性清净”：僧伽净除烦恼，相续清净。

“法性哀愍，成就悲愍”：大乘僧伽的意乐是救度众生的哀愍自性，成就悲愍。

“常以远离为所行境”：僧伽常时舍离世间八法与喧嚣红尘，安住静处修行。

“恒趣向法，常白净行”：僧伽恒时以闻思修趣向正法，恒时断恶行善，行持白净善行。

应当这样忆念僧宝如理修行的功德而发起皈依。

寅二、由了知差别而皈依分六：一、相差别　二、业差别　三、信解差别　四、修行差别　五、随念差别　六、生福差别

【由知差别而归依者，如《摄分》说："由知三宝内互差别而正归依。"此中分六。】

由了知差别而皈依，如《摄抉择分》所说："由了知三宝之间相互差别而如理皈依。"其中分六：相差别、业差别、信解差别、修行差别、随念差别、生福差别。

卯一、相差别

【相差别者，现正等菩提是佛宝相，即彼证果是法宝相，由他教授而正修行是僧宝相。】

佛宝相：自然觉悟相。如来无师，自然修习三十七菩提分而现前正等菩提，这自然觉悟相就是佛宝相。

法宝相：觉悟果相。如来觉悟后，转正法轮，如实宣说是道与非道，令有情趣入是道，不趣非道。所说正法是觉悟之果，所以法宝是觉悟果相。"证果"即觉悟之果。

僧宝相：由他（如来或圣弟子）教授而正修行相。从如来或圣弟子听闻正法后，净信出家，受具足戒，乃至圆满修集世出世间资粮，这种由他教授而如理修行之相，就是僧宝相。

卯二、业差别

【业差别者，如其次第，善转教业，断烦恼苦所缘为业，勇猛增长业。】

佛宝业：善转教业。诸佛出世宣说真实苦集灭道无量法教，叫做正法教。诸佛证悟后，为有情宣说所证真实法义，即善转教业。

法宝业：断烦恼苦所缘为业。上述“真实苦集灭道无量法教”，是舍弃烦恼和苦的所缘境，由缘法教能舍离烦恼和一切苦，所以断烦恼苦所缘是法宝业。

僧宝业：勇猛增长业。僧宝由如理修行，勇猛精进，而增长一切善根，所以勇猛增长为僧宝业。

卯三、信解差别

【信解差别者，如其次第，应树亲近承事信解；应树希求证得信解；应树和合同一法性共住信解。】

对于佛宝，应树立亲近承事的信解。“亲近”，应按照“依止善知识”中所说的内容，理解亲近的意乐和加行；“承事”有三种相，即尊重、恭敬、供养。《瑜伽师地论·卷九十九》说：“又由三相，应知敬事，由能体彼功德胜利，故起尊重（由能体会彼者功德胜利，故而发起尊重）。随所体悉（随自己所体会、了解的），以身语意三种正行而修恭敬。复设种种幢幡盖等，而为供养。”

对于法宝，应树立希求证得的信解，即发愿希求证得以涅槃为主的法宝，应当树立这种信解。

对于僧宝，应树立和合同一法性共住的信解。

“同一法性”，即指僧众悉从法所生，从法所化，从法等分，所以是同一法性。如《瑜伽师地论·卷八十四》说：“大师子……口所生（从佛陀说法音声而诞生之故）者，从说法音而诞生故；法所生者，如理作意，法随法行之所生故；法所化者，从法身路而得

成立相似法故；法等分者，受用无漏法之财宝相似法故。”

“和合共住”：僧宝共住，具足六和敬法，无违无诤，如水乳相融，名为和合共住。所谓六和敬，即身和敬、口和敬、意和敬、戒和敬、见和敬、利和敬。身和敬，即礼拜等身业相同；口和敬，即赞诵赞咏等口业相同；意和敬，即信心等意业相同；戒和敬，即戒法相同；见和敬，即空等见解相同；利和敬，即衣食等利养相同。《法界次第》说：“此六通名和敬者，外同他善，谓之为和。内自谦卑，名之为敬。”所谓“和”，即自己行为和他人的善行一致，凡事随大众，这就是无违和合相；所谓“敬”，即自己谦下，恭敬他人，这就是无诤恭敬相。《祖庭事苑》说：“六和：一、身和共住，二、口和无诤，三、意和同悦，四、戒和同修，五、见和同解，六、利和同均。”对于僧宝，我们应当树立和合同一法性共住的信解。

卯四、修行差别

【修行差别者，如其次第，应修供养承事正行，应修瑜伽方便正行，应修共受财法正行。】

对于佛宝，应修供养承事正行。

对于法宝，应修瑜伽方便正行。（“瑜伽方便”，即增进成就瑜伽的正确方法，譬如，安住清净尸罗等。）

对于僧宝，应修共受财法正行。“共受财法”，即同梵行者，同受利养，名为共受财；同趣尸罗，同趣正见，名为共受法。以

共受财能对治对于利养起争；以共受法能对治违越学处和对法义颠倒执著。

卯五、随念差别

【随念差别者，谓应别念三宝功德，如云“谓是世尊等”。】

“随念差别”，就是应当别别忆念佛法僧三宝功德。在名言中，佛法僧三宝功德各具不同的侧面，所以在随念功德上也就有差别。如云“谓是世尊等”，这是举例说明，即如《随念三宝经》所说：“如是佛陀薄伽梵者，谓如来、应供、正等觉……”，而随念佛宝；以“正法者，谓善说梵行，初善中善后善，义妙文巧……”，而随念法宝；以“圣僧者，谓正行、应理行、质直行……”，而随念僧宝。具体可以参阅《随念三宝经》，别别随念三宝的功德。

卯六、生福差别

【生福差别者，谓依补特伽罗及法增上，生最胜福，佛及僧二是依初义，此复依一补特伽罗，及依众多补特伽罗生长福德，以于僧伽定有四故。】

“生福差别”，就是依于补特伽罗和法出生最殊胜的福德，其中佛宝和僧宝依于补特伽罗，而且分别是依于一位补特伽罗和多位补特伽罗生长福德，按戒律来说，四位或四位以上受具足戒者，就是僧宝，所以说依于多位补特伽罗所组成的僧伽生长福德。但按大乘不共的观点，登地以上的一位圣者，就可以成立为僧宝。

对佛宝供养、承事、恭敬、礼拜等，生长最胜福德。《华严经》

说："闻见供养彼等佛，无量福德将增上，断诸烦恼轮回苦，此善中间无穷尽。"以佛为所缘，供养、承事、恭敬、礼拜等，决定能增上无量福德。

对法宝恭敬、供养、受持、讽诵等，出生最胜福德。《辨中边论》说："行十法行者，获福聚无量。"全知麦彭仁波切对此解释说："行持十法行中任何一种，都可以获得无量福聚，以圣法是出生一切利乐的源泉，而且是超出世间正道之故，与彼相关的一切作业都具有大义，因此乃至书写、听闻一偈，功德亦胜一切世间善根。"

如是依于僧宝，恭敬、供养、亲近、礼拜等，也决定出生最胜福德。

以上从相、业、信解、修行、随念、生福六个方面已经宣说了由了知差别而如理皈依的内容。

寅三、自己发誓受持而皈依

【由自誓受而归依者，谓由誓受依佛为师，依般涅槃为正修法，归依僧伽为修助伴，由如是门而正归依。如《毗奈耶广释》[66]中说。】

"由自誓受而皈依"，就是由自己发誓，依佛为导师，依般涅槃法为真实所修之法，依僧伽为修行助伴，由如是三方面而如理皈依。这是按照法友论师的《毗奈耶广释》而宣说的。

"依般涅槃为正修法"：皈依导师佛陀后，真正应当依止的就

---

[66] 《毗奈耶广释》：《戒律根本颂》的广释。

是般涅槃法，如法而实修。

“自誓受”：以自己誓愿而受皈依。皈依的自性就是誓愿，受皈依的方式不是流于外在的形象，主要由以种性具足，以自己的因力发起誓愿而皈依。应当按这样的方式皈依。

大恩上师在《三世佛语合而为一》中说：“于具无等智悲力，究竟二利佛陀前，以清净信而引发，立誓佛陀为导师。二谛双运圣法前，当以无垢欲乐信，无误取舍四谛法，立下誓言而实修。于具智断僧众前，当以猛烈胜解信，持久慈爱之心意，立誓僧为永道友。”在具有无等智悲力、究竟自他二利的佛陀前，以清净信引发，发誓以佛陀为导师；在世俗谛和胜义谛双运的圣法前，应当以无垢的欲乐信，发誓实修圣教法，无误取舍四谛；在具有断证六种功德的僧众前，应当以猛利的胜解信，发誓以持久慈爱的心意，将僧宝作为自己菩提道永时的道友。一般正式受皈依时，都应这样由自己发誓而受皈依。

寅四、不言有余皈处而皈依分二：一、略说　二、广说内外差别

卯一、略说

【由不言余而归依者，谓由了知内外大师及其教法，诸学法者，所有胜劣，惟于三宝执为归处，不执与此相违师等，是所应归。】

“由不言余而皈依”，就是不说有其他的皈依处而唯一皈依三宝。

“由不言余而皈依者”，就是由了知内外道的大师、大师的教法以及学法众的胜劣差别，唯一对三宝执为皈依处，不执和三宝相违的大师、教法、学法众作为所依之处。

以下具体阐述内外大师等差别。

卯二、广说内外差别分三：一、大师差别 二、教法差别 三、僧伽差别

辰一、大师差别

【此二所有差别之中，师差别者，谓佛圆满无过[67]功德，所余大师与此相违。】

内外二者所有差别中，“大师差别”，就是佛陀圆满，没有过失而具足功德，其余大师与此相违，他们具有过失而没有功德。

这是从断证上显示差别，内道大师断证圆满，外道大师不具断证，所以差别极大。

【《殊胜赞》云：“我舍诸余师，我归依世尊，此何故为尊？无过具功德。”】

印度成就者克真诸杰的《殊胜赞》说：我舍弃其余的外道导师，我唯一皈依世尊。为什么我以世尊为大师？因为世尊没有任何过失，圆满具足一切功德。

此颂隐含的意思，就是外道大师自身未断过失、不具功德，对于自方和他方具有贪嗔等烦恼。因为自己未得度而不能度人，

---

[67] 原文“无边”应改为“无过”，“边”是错字。

自己未证寂灭而不能令他证寂灭，自己未调伏而不能调他，因此，外道大师不是我们的皈依处。因此，我们皈依某个有情，不随人，不随名声，不随外在形象，唯一以理决定而皈依。

【又云："于余外道教，如如善思惟，如是如是我，心信于依怙。如是非遍智，宗过坏其心，心坏者不见，无过大师尊。"】

《殊胜赞》又说：对于其余外道的教法，如是如是如理思惟，如是如是我对依怙越发有信心。由此明了，外道大师不是遍智，其立宗都具有过失，串习外道劣宗将失坏心相续。外道心相续失坏，以邪见翳障，不能如理辨别功过，对没有过失的大师您也以偏袒心而看不到功德。

为什么串习劣宗会失坏心相续？因为外道劣宗都是以邪分别虚假臆造的观点，随学他的教法，则以遍计邪见染污自相续，邪见一旦坚固便会失坏心相续。

通过比较内外大师的胜劣差别，可以决定佛是我们唯一皈依的导师，再不说有其余依处。也可以从四种因相思维，以具足四种因相是大师的自性，诸天外道远离四相，所以不说有其余大师，唯一应将佛陀执为导师。

辰二、教法差别

【教差别者，谓佛圣教，由安稳道得安乐果，息生死流，净诸烦恼，终不欺罔，乐解脱者，惟一善妙，清净罪恶，外道教法与此相违。】

所谓“教差别”，是指佛陀圣教，由安稳道获得安乐果，止息生死之流，净除诸烦恼，始终不会蒙蔽希求解脱的人，而且圣教初中后唯一善妙，能清净罪恶。外道教法与此相违，即由不安稳的邪道无法获得安乐果，无法止息生死之流，无法净除诸烦恼，终将蒙蔽希求解脱的人，不是唯一善妙，不能清净罪恶。

【如《殊胜赞》云：“何故由尊教，安乐得安乐，故于说法狮，尊教此众生。”】

如《殊胜赞》所说：为何皈依世尊教法？因为依靠圣教能由安乐道获得安乐果。

“说法狮”即说法狮子佛陀。颂词后二句连接《殊胜赞》后文，此处不作解释。

【《赞应赞》亦云：“谓应趣应遮，清净及杂染，此是雄尊语，与余言差别。”】

《赞应赞》也说：应当趣向世尊的语言，应当舍离外道的词句，世尊的语言属于清净涅槃，外道的语言属于杂染轮回，这就是大雄世尊语言和其余外道语言的差别。

【“此纯显真如，彼唯欺罔法，尊语与余言，除此须何殊？”】

这一颂从真实和欺罔上显示内外教法的差别。

世尊语言纯一显示真实性，外道的教法唯一是欺罔之法。对

于世尊语言和其余语言，此外还要说什么差别？（即凭此一条足以显示内外教的差别，不必多说。）

此处“真如”不是单指胜义真如，而是指轮涅万法的真实性，如《大乘庄严经论》所说的七种真如。

“纯显真如”，就是真实意义如何，也如是显示真实意义，不是以分别心臆造。外道教法恰好相反，没有安住真实义，完全是以虚妄分别遍计的法，所以唯一是欺罔法。譬如：内道宣说诸法无我，而外道承许实有神我与自性，这就是欺罔；内道宣说万法唯心，心为作者，这符合事实，而外道宣说自在天、时间、常法的微尘等是诸法作者，这就是欺罔；内道宣说诸法缘起生，这符合事实，外道承许诸法自生、他生等，这唯一是欺罔。

总之，在世俗、胜义、因果、轮涅、道果等方面，世尊教法不是以分别心臆造，完全是安住实际意义，是以道理极成的教法，而外道教法则唯一是以邪分别臆造的欺罔之法，唯一是遍计所执的颠倒之法。

【“此专一妙善，彼唯障碍法，尊语与余言，除此有何别？”】

这一颂从趣入和障碍解脱的侧面，显示内外教法的差别。

佛陀的教法纯一善妙，外道的教法唯一只是障碍解脱的法，世尊的语言和其余外道的语言，除此之外有什么差别？（“尊语与余言，除此有何别”，是从主要与根本而言。）

“此专一妙善”，即指佛法初善、中善、后善。譬如，以出离

心、菩提心、无二慧摄持，依别解脱戒和菩萨戒行持，最终一定会趋向解脱，因为佛所开示的都是解脱的正因，其教法唯一是趣向解脱的法。相反，外道教法所说种种禁戒、法门，都不是解脱正因，都落在戒禁取见和见取见中，所以唯一是障碍解脱的法。譬如，外道持牛戒狗戒，作旁生的行为，这些是非解脱之因的邪戒，所以唯一是障碍法，无法趣入真实道而获得解脱。

【“由彼染极染，由此能清净，此即依怙语，与余言差别。”】

这一颂是从作用上显示内外教法的差别。能染污是外道教法的作用，能令清净是内道教法的作用。

“由彼染极染”，即由依止外道教法，染污自相续，而且长期如此，将极为染污相续。也就是外道的言论，因为是轮回的过失，今天学今天染污相续，如此发展，积年累月，相续将日渐染污，所以是“由彼染极染”。

“由此能清净”，即由依止内道教法，以往染污的相续，能逐渐清净，而且积年累月地串习，心相续日渐清净，所以是“由此能清净”。

这就是佛语和外道语作用的差别。

通过以上的比较，可以知道内外教法的胜劣差别，唯一依靠佛陀的教法才能由安乐道获得安乐果，依止外道教法只会障碍解脱，增上染污。了知胜劣差别后，应当唯一将圣教执为所修，不说还有其它的教法可以依止。

辰三、僧伽差别

【僧伽差别由此能知。】

僧伽的差别，通过以上大师和教法的差别能够类比而了知。

如理修行者是内道的僧伽，不如理邪行者是外道的徒众。由此展开，即可从道果各方面分析二者的差别。以下引《瑜伽师地论》，以沙门与婆罗门为例，显示内外学法者的差别。

《瑜伽师地论》说："由五法故，沙门婆罗门胜劣差别。何等五法？一者闻法，二者戒法，三摄受法，四受用法，五证得法。"

一、闻法的差别

"谓婆罗门所有闻法，义虚劣故，不示他故，文句隐故，是其下劣；沙门闻法，与此相违，故是胜妙。"婆罗门所听闻的法义虚妄下劣的缘故，不为他人开示的缘故，文句隐晦的缘故，是其下劣之处；沙门所闻法义，与此相违，意义真实殊胜，以慈悲心向他人开示，文句明显，所以是胜妙。

二、戒法的差别

"又婆罗门所有戒法，随何随分，随其差别，开示害等，故是下劣；沙门戒法，与此相违，故是胜妙。"婆罗门的戒法，开示杀生等，所以是下劣；沙门的戒法，不伤害众生等，所以是胜妙。

三、摄受法的差别

"又婆罗门所摄受法，摄受障道的田事、宅事、财货事等，又复摄受妻子、奴婢、僮仆等类，故是下劣；沙门所有摄受之法，除离苦法，更无所有，故是胜妙。"

四、受用法的差别

“又婆罗门所受用法，受用障道涂饰香鬘庄严具等，又现受用歌舞、作倡、戏笑等事，又现受用淫欲等法，故是下劣；沙门所有受用之法，受用无罪正闻思修所成智慧，故是胜妙。”

五、证得法的差别

“又婆罗门所有证法，但以梵世为究竟故，复退还故，杂染污故，有苦恼故，是其下劣；沙门证法，以般涅槃为究竟故，无退转故，一向离垢故，一向安乐故，当知胜妙。”婆罗门的证法，只是以梵天为究竟的缘故，最终仍将从梵天退堕的缘故，与染污相杂的缘故，具有苦恼的缘故，是其下劣之处；沙门的证法，以般涅槃为究竟的缘故，无有退转的缘故，一向离垢的缘故，一向安乐的缘故，应当了知是胜妙。

通过以上的比较，可以了知内外学法者的胜劣差别。外道教法是邪法，依止邪法的修行当然是邪行；内道教法乃正法，依止正法的修行当然是正行。由了知胜劣的差别，应唯一将内道僧伽持为修法助伴，不说还有其余道友。

以下说一则公案。

据《佛祖统纪》记载，汉明帝曾派使者到天竺请来高僧摩腾、竺法兰以及佛经、图像。

当时，明帝问摩腾：“法王出世，为什么教化没有普及到我国？”

摩腾答说：“天竺在大千世界一切佛出世百千年后，才有圣人

来东土传教。”汉明帝听后，非常高兴。

永平十四年正月初一，五岳道士和褚善信等六百九十人，向皇帝上表，请求和佛僧比试优劣。明帝命令尚书，在当月十五日，集会于白马寺，设行殿在南门外。全场设立了三坛，摩腾在道西安置经像舍利，道士在东坛放置经、子、符、篆，中坛奉馔食奠祀百神。道士绕坛哭泣说："皇上信奉邪教，道风衰败更替，今斗胆把经放在坛上，以火试验。"说完就放火烧道经，顷刻之间旋成灰烬。众道士面面相觑，大惊失色，种种咒术都不灵验。太傅张衍说："既然不灵验，你们应当随佛出家。"褚善信等人惭愧无言。

等到焚烧佛经时，光明五色上彻天表，烈火既息经像俨然。这时，摩腾踊身飞空，现诸神变。竺法兰说法，教化大众。当时，司空刘峻、后宫阴夫人、道士吕惠通等千余人都请求出家，明帝应允。这样就建了十所寺庙，大力弘扬佛法。

以这则公案，也可以显示内外道的胜劣差别。

总之，通过比较内外大师、教法、僧伽的差别，可以了知内外道的胜劣，以了别胜劣的智慧为因，自己以理决定唯有内道三宝是真实的皈依处，这样以唯一皈依三宝的方式，不说还有其余而正皈依。《佛子行三十七颂》说："自亦缚于轮回故，世间无力能救谁？是故依止不虚者，皈依三宝佛子行。"自己尚且系缚在轮回的缘故，以诸天、仙人、外道之力能救护谁？所以佛子应唯一依止真实皈依处——三宝。

以下再说一则公案警示学人：

隋朝梁州沙门慧全，有五百弟子，其中有一弟子，性格较粗，与众不同，慧全平素也没有重视。一次，这位弟子忽然说自己已证三果。一天，慧全病重，闭房静养。该弟子以神通直接到床前问候，房门依旧紧闭。第二天也是如此，他对慧全说："师父命终后，会转生婆罗门家。"慧全疑问："我一生坐禅，为何转生如此？"他说："师父信道不笃，没有放弃外学，所以虽然有福业，也不得超脱。"

由此公案，也可以体会"不言有余而皈依"的重要。皈依三宝后，如果又皈依其余外道导师、典籍和徒众，则皈依戒也不能清净，更遑论其余成就。对初学者而言，皈依必须专一，重点要放在内明寻求解脱的正法上。如果既学内道教法，又夹杂外学，这样心分二路，对初学者的修行也是一种障碍。公案中慧全皈依不专一，没有放弃外学而一心入道，导致不得解脱，来世转生婆罗门家。这就是因中杂染，导致果遭迂曲。因此，明辨内外道在师、教、弟子上的胜劣差别之后，唯一持内道三宝为皈依处，甚是重要。

思考题



道次引导

1、为什么说三士道中总摄一切圣言?

2、按以下《道炬论》的颂词,认定下士、中士以及上士的体相。

(1)**若以诸方便,唯于生死乐,希求自利义,知彼为下士。**

(2)**背弃诸有乐,遮恶业为性,若惟求自静,说名中士夫。**

(3)**由达自身苦,若欲正尽除,他一切苦者,是为胜士夫。**

3、区分:

(1)一般下士和殊胜下士;

(2)唯下士和共下士;

(3)唯中士和共中士;

(4)共中士和上士;

(5)下士和中士。

4、释词:非律仪非非律仪

5、解释颂词:

(1)**无害与谛实,与取及梵行,舍一切所执,此是善趣行。**

(2)**遍观生死苦,断苦修谛道,断除二种罪,此是寂静行。**

(3)**亦应取此等,是出离道支。**

(4)**由达诸法空,生悲众生流,无边巧便行,是胜出离行。**

6、《中观心论》中说:"谁不将无坚,如蕉沫之身,由行利他缘,修须弥坚实。上士具悲故,将刹那老死,病根本之身,为他安乐本。"根据以上两颂,说明生起取心要欲时应当如何摄

取心要。

7、说明以下修习为什么成为发起上士道的前行?

(1) 修习共下士和共中士的意乐。

(2) 修习三恶趣和生死的痛苦。

(3) 修习皈依、忏悔、业果。

8、从正反面以及以比喻说明,为什么对“下中法类是发心支分的道理”我们应当获得定解而极应爱重?

9、说出波罗蜜多大乘修行的次第。

10、如何将三士道摄为三学和二种资粮?

11、具足何种条件的人应当趣入密乘?为什么他应当趣入密乘?对于密乘尚不堪能或种性羸劣的人应当如何修习?

12、为什么对于一切三昧耶及律仪应当宁舍命如理护持?

13、解释颂词涵义:

(1) 如犯从牢狱,若有能逃时,与余事非等,速从彼处逃。
此大生死海,若有能度时,与余事非等,应当出有宅。

(2) 先固悲力生,正等菩提心,不著有报乐,背弃诸摄持。
圆满信等财,敬师等于佛,具师教律仪,善勤于修习。

14、若说:“既然中下法类都是上士的前行,直接作为上士道的次第就可以了,另外安立共中士道次和共下士道次的名称没有任何必要。”对此,请如理回答。

15、为什么对于上根者开示共道令他修习,没有迂缓的过失?

念死无常

1、何为执著今日不死之过患?

2、解释颂词涵义:

若有三世主，自死无教者，
彼若安然睡，岂有暴于此?

3、破除以下观点:

(1)“死亡无常”仅为无其它深法可修的人所修之法。

(2)死亡无常仅为最初略修之法。

4、解释《涅槃经》经文之涵义:

一切耕种之中，秋实第一；一切迹中，象迹第一；一切想中，无常死想是为第一，由是诸想能除三界一切贪欲无明我慢。

5、从因、体相、作用三个方面，比较世间未入道者念死之心与入道者念死之心的差别。

6、如何由以下两种因相成立“决定死”:

(1)死主决定当来，此复无缘退却。

(2)寿命无可增添，无间有减。

7、应当如何从众多譬喻门思惟“寿量无可增减、无间有减”?

8、为何说生时也无闲暇修法呢?

9、解释《本生论》中颂词涵义:

嗟呼世间惑，非坚不可喜，此姑姆达会，亦当成念境。

众生住于如是性，众生无畏极希有，死主自断一切道，全无怖惧欢乐行。

10、从正反面说明执著今日必死之必要性。

11、阐述以下道理：

（1）南赡部洲寿量无定　（2）死缘极多

（3）活缘极少　（4）活缘无不成为死缘

12、说出三种决断。

13、解释颂词：

能生诸异熟，先业弃汝已，与新业相系，死主引去时，

当知除善恶，余众生皆返，无一随汝去，故应修妙行。

14、解释铎巴的教言："若能兼修积集资粮净治罪障，祈祷本尊及诸尊长，并发刻勤殷重思惟，虽觉百年亦不能生，然诸无常不安住故，略觉艰难即得生起。"

三恶趣苦

1、为何下士道在修无常之后接着要修三恶趣苦呢？

2、为何说修习生死总苦和恶趣别苦极为切要？

3、说出有情大地狱的处所和名称。

4、说出众合地狱、烧热地狱和无间地狱的苦事。

5、说出等活地狱和黑绳地狱的寿量。

6、说出近边地狱的处所和名称。

7、说出利刀道等和无极大河的苦事。

8、说出八寒地狱的处所、名称以及苦事。

9、为何凡夫人在未死之前不应安稳而住?

10、按《本地分》，旁生有哪两类痛苦，具体解释这两种痛苦的苦相。

11、解释颂词涵义:

旁生趣中遭杀害，系缚打等种种苦，
诸离寂灭净善者，互相吞噉极暴恶。

12、说出饿鬼对于饮食所具有的外障、内障以及自障的痛苦。

13、说出饿鬼的处所和寿量。

14、解释颂词涵义:

于饿鬼中须依近，欲乏所生相续苦，
无治饥渴寒热劳，怖畏所生极暴苦。

15、解释颂词涵义:

猛渴遥见无垢河，欲饮驰趣彼即变，杂发青污及烂脓，
臭泥血粪充满水，风扬浪洒山清凉，檀树青荫末拉耶，
彼趣猛焰遍烧林，无量株杌乱杂倒。若奔畏浪高翻滚，
泡沫充溢大水藏，彼于此见热沙雾，红风猛乱大旷野。
此住其中望云雨，云降铁箭具炭烟，流飞炽炎金刚石，
金色电闪降于身。热逼雪纷亦炎热，寒迫虽火亦令寒，
猛业成熟所愚蒙，于此种种皆颠倒。

16、如何比量自心而修苦?修苦的修量是什么?

17、如何思惟恶趣苦而认识暇满义大?

18、如何思惟恶趣苦而忏悔精进行善?

19、如何思惟恶趣苦而发起悲心?

20、为什么在修苦获得体验后还需要修习?

皈依三宝

1、列举皈依的多种因。

2、在本论下士道中是如何宣说皈依之因的?为什么要励力勤修此因?

3、解释颂词涵义:

如黑暗依阴云中,刹那电闪极明显,

如是佛力百道中,世间福慧略生起。

4、解释《百五十颂》颂词之义:

设是有心者,即应归依此,

赞此恭敬此,应住其圣教。

颂词“有心者”是指何种人?“无心者”是指何种人?

5、应皈依佛陀的四种因相是什么?如果皈依境不具足这四种因相,对其皈依会产生何种结果?

6、为何论中在三宝中只着重抉择佛为皈依处?

7、为何对于《摄抉择分》所说诸理应当至心引发定解?

8、既然佛陀以智悲力圆满而具有救护堪能，为何无量众生仍然沉溺轮回不得救度？

9、以意乐圆满和加行圆满解释颂词涵义：

自宣我是汝，无怙者助伴，由大悲抱持，一切诸众生。

大师具大悲，有愍愿哀愍。勤此无懈怠，有谁与尊等？

10、分别说出佛陀相好的因、自性与作用。

11、具体说明佛语一切所问一时回答的功德。

12、解释颂词涵义：

见义故无欺，无过故随顺，善缀故易解，尊语具善说。

且初闻尊语，能夺闻者意，次若正思惟，亦除诸贪痴。

庆慰诸匮乏，亦放逸者归，令乐者厌离，尊语相称转。

13、(1) 按照本论说明诸佛遍智的功德。

(2) 为什么说“除佛余者，所知宽广，智量狭小，悉不能遍”？

14、解释颂词涵义：

若见欲蔽意，大爱常躭境，堕爱贪大海，胜者发大悲。

见烦惑众生，多病忧逼恼，为除众苦故，十力生大悲。

能仁常起悲，终无不起时，住众生意乐，故佛无过失。

解释时，应回答诸佛为何生悲？为何终无不起大悲之时？为何佛意无过失？

15、按照本论说明诸佛的事业功德。

16、为什么需要由种种门忆念诸佛功德？为什么需要数数忆念思惟诸佛功德？

17、舍弃观察修有何种过患?

18、按照《三摩地王经》说明常常修持随念佛陀功德的利益。

19、以理说明,常念佛德昼夜见佛。

20、解释博朵瓦尊者的教言涵义:

若于所学能正习学,则一切事悉成佛法。

21、如何由敬佛为因缘而忆念正法的功德?如何由随念正法的功德而忆念僧的功德?

22、逐句解释《正摄法经》教证的意义:

(1)**诸佛世尊所有无边无际功德,从法生起,受行法分,法所化现,法为其主,从法出生,正法行境,依于正法,法所成办。**

(2)**于诸僧伽,应如是念,谓说正法,受行正法,思惟正法,是正法田,受持正法,依止于法,供养于法,作法事业,法为行境,法行圆满,自性正直,自性清净,法性哀愍,成就悲愍,常以远离为所行境,恒趣向法,常白净行。**

23、由知差别而正皈依。

(1)心中了知三宝的种种差别而皈依有何种必要?

(2)三宝在相上有何种差别?

(3)三宝在业上有何种差别?

(4)对三宝树立的信解有何种差别?

(5)缘三宝所作的修行有何种差别?每种修行应如何作?

(6)何为对三宝随念上的差别?

（7）缘三宝生福的差别在哪里?

24、什么叫自誓受而皈依? 以自誓受有何种必要?

25、什么叫不言有余而正皈依? 通过何种方便可以从内心不言有余而正皈依? 若言有余而皈依，会产生何种过患?

26、内外大师有何种差别?

27、解释颂词涵义:

于余外道教，如如善思惟，如是如是我，心信于依怙。

如是非遍智，宗过坏其心，心坏者不见，无过大师尊。

解释中，应回答: 为何串习外道教法会毁坏心相续?

28、解释为何外道教法非安稳道，不能息生死流、净诸烦恼，终将欺罔乐解脱者?

29、解释颂词涵义:

谓应趣应遮，清净及杂染，此是雄尊语，与余言差别。

此纯显真如，彼唯欺罔法，尊语与余言，除此须何殊?

此专一妙善，彼唯障碍法，尊语与余言，除此有何别?

由彼染极染，由此能清净，此即依怙语，与余言差别。

30、论云:“僧伽差别，由此能知。”请问: 如何由师与教的差别而了别僧伽的差别?